目　录

逐梦人生·开启心灵教育

——香港教育学院演讲

『 *2011* 年 *11* 月 *23* 日晚上 』

主持人致辞：

索达吉堪布，是当今精通藏汉佛学的大师。20 多年来，堪布从未间断过著述和翻译，故其著译颇丰，皆极具加持与利益，为无数佛弟子点亮了解脱的明灯。尤其针对现代人的思想误区，堪布经深思熟虑，以浅显易懂的语言，为世人打开了一条光明之路。

今晚堪布的演讲主题是“逐梦人生·开启心灵教育”。首先，请大家以热烈的掌声，有请香港教育学院宗教教育与心灵教育中心经理何荣汉博士致欢迎辞——

何荣汉博士：各位来宾，晚安！非常感恩索达吉堪布今天来到我们学院！

相信大家来到香港教育学院时，都会感觉到这里的夜晚

非常宁静，是可以一起探索心灵、提升心灵境界的地方。

香港教育学院于 2006 年，接受了五个办学宗教团体——天主教香港教区、香港圣公会、香港佛教联合会、道教香港青松观、啬色园的捐款，成立了宗教教育与心灵教育中心。我们这个中心，并不是只研究一两个宗教，而是促进学校宗教教育与心灵教育的发展。

大家都知道，香港超过半数的学校有宗教背景。就算没有宗教背景，许多学校也会引导学生接触心灵，令他们的心地变得善良，在了解物质世界的基础上，洞悉人的心灵，追求超越物质、超越现实的境界。



我们的名称叫“宗教教育与心灵教育中心”，所以，它既有不同宗教的教育，也有无宗教的心灵教育。一直以来，我们虽有不同的宗教团体，但并非致力于研究或推广宗教，而是举办一些像今晚这样探索心灵方面的讲座。参加者有老师、学生、家长、社会人士……

今晚来的人当中，有我们学校的学生，也有从内地赶来的学生，在座的有老师，也有家长。相信大家关心的，不只是眼前这个物质世界，还有物质世界之上的宗教与心灵研究。

这次活动，非常感谢国际菩提学会的学员和义工。几个月之前，他们就与我们取得了联系，今天下午又有几十位义工提早来一起准备很多事情。整个筹备过程中，他们都很积极、很热心，让我们以热烈的掌声感谢他们！

今天大家聚在这里，都是为了听堪布的讲座。堪布来的地方，比香港高 4 千米，现在温度相差 40℃，相信他也一定能让我们的心灵空间提升 4 千米或 40℃。我非常荣幸代表大家，邀请堪布到台上作精彩的演讲！

今天很高兴来到香港教育学院“宗教教育与心灵教育中心”，跟老师、同学一起学习。

刚才何博士说了，当前人类特别需要宗教教育。我也认为，宗教教育超越了科技教育，如果人类没有宗教教育，而只有科技教育，那就找不到正确的方向，最终不但不能向前发展，反而会往后倒退，沦落至特别悲惨的境地。

因此，我特别随喜香港教育学院有这样一个平台，这里有佛教、基督教、天主教、道教、儒教……许多宗教互相交流，每一个宗教都有善的教育。而善的教育，在政府制定的课程里并不多，所以，这种模式在当前来讲非常重要。

尤其是你们教育学院规模庞大，担负着教书育人的职责，很多学生将来在社会上都会当老师。而什么样的老师，就会培养什么样的人。如果老师没有宗教理念，没有道德、仁爱、慈悲，就很容易误人子弟，影响一代又一代人的命运。

我本人虽然是出家人，但也可以算是一个老师，多年来一直对教育特别关心。尽管我一个人的能力极其有限，也做不了什么大的事情，但始终特别关注现在的社会。这个社会不缺少物质，也不缺少知识，跟古代比起来，在某些层面上，现代人可谓非常聪明，然而这些若没有用于有意义的事情上，科技越发达，人们就会离幸福越远。所以，如今确实需要一种心灵教育。



而这种教育，在香港教育学院可以说体现得淋漓尽致。这里不管是哪一个老师，信基督教也可以、信佛教也可以，只要不违背国家的相关政策，每个人都可以拥有自己的信仰，并且上级领导也对他一视同仁，不会有任何歧视。

我到香港之后，接触了很多大学老师和教授，非常开心的是，这里的人比较开放，没有什么担忧，也没有什么怀疑，大家有什么想法，完全可以直截了当地沟通。而且很多人都关心社会、关心下一代，有许多具有现实意义的想法。这种开放、自由、仁爱的校风，的确很值得我们借鉴！

一、人生应该认清真相

今天跟大家交流的话题，是“逐梦人生 •开启心灵教育”。一提到“逐梦人生”，不少人都想当然地认为是讲追逐梦想，让人生更加辉煌，大多是从金钱、物质上安立的，而很少关心内心的宁静。我刚才在你们中心看到一个特别亲切的字——“静”，其实这个很适合现代人。现代人就是静不下来，每天的生活就是忙，做什么都要快快快，电梯一刻也不愿等，要快快下来，快快上去；地铁、火车也不能停，速度要越快越好；就连吃一顿饭，也是快餐、速食，拼命地在与时间赛跑。

其实，我们人生的真正价值，并不在于赚钱怎么多、地位怎么高、长得怎么漂亮……尽管不少年轻人把这些当成人生目标，但等你到了一定的年龄，对生活稍有经验时，就会深深感到人生的价值并非建立在长相上或钞票上。所以，大家需要静下心来思考：到底我要追求什么样的人生？

在这方面，我今天的开示跟其他人有点不同，我主要是从佛教的角度来剖析人生，让大家明白幸福并非源于物质。假如没有认清这一人生真相，每天就像发疯了一样特别忙，结果忙来忙去为的是什么？到头来自己也不知道。

济公和尚曾说："一旦无常万事休，忙什么？"的确，我们可以想一想：任何一个人，当最后的呼吸停止时，这一辈子为之辛苦忙碌的钱财、子女，又有什么东西可以带得走？所以，许多人拼命追求、特别执著的事物，实际上都是虚幻的一场梦。

或许有人不以为然："我吃饭、走路、买房子、开轿车，都是真真实实的，怎么会是一场梦呢？"对此，我有很多依据可以证明。《金刚经》中也说过："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"表面上这个偈颂谁都会讲，但其中的甚深道理，不少人并没有去仔细体会。要知道，世间上的万事万物，包括我们的身体、吃的饭、住的房子、开的车、走的路，全部都如梦、如幻、如泡影、如阳焰，没有一个实有存在。

这一点，个别人也许很难接受："不会吧，我跟朋友聊天，早上起来穿衣服，都是实实在在发生的，怎么会是梦呢？"但实际上，我们在做梦的时候，也会有这些场景，"有"并不代表就是真实。

下面，具体分析一下这个问题。

二、怎样证明人生如梦

在许多电影和文学作品中，人们常爱说“人生是一场梦”。但人生怎么是梦呢？他们却并没有深入思维过。

古印度著名的寂天论师曾言：“人生如梦幻，无论何事物，受已成念境，往事不复见。”人生就像梦幻一样，不管是什么，发生之后便彻底消失了，一切只能成为回忆，就跟梦境一模一样。

我们过去的一切，跟昨天的梦没有任何差别。不管你曾遭遇过什么，人生是曲折还是成功，发生了就不会再重演了，这是不是跟梦中一样呢？就拿我来说，几个月前也来过香港，但如今一切都已成了回忆，这跟梦里来香港确实没有什么不同。

寒山大师说过：“昨夜得一梦，梦中一团空，朝来拟说梦，举头又见空。”他说昨天晚上做了一个梦，梦中一切全是空的，早上起来准备说梦话，举头一看，又见到万事万物也是空的。同样，我过去说的话、做的事，似乎是真实不虚的，但实际上举头一看，也只不过是昨天的一场梦。

这一点，每个人都需要明白。否则，你对感情、对生活

太执著了，结果会带来什么呢？除了巨大的痛苦，不会有别的。所以，我们务必要懂得人生不真实的一面。

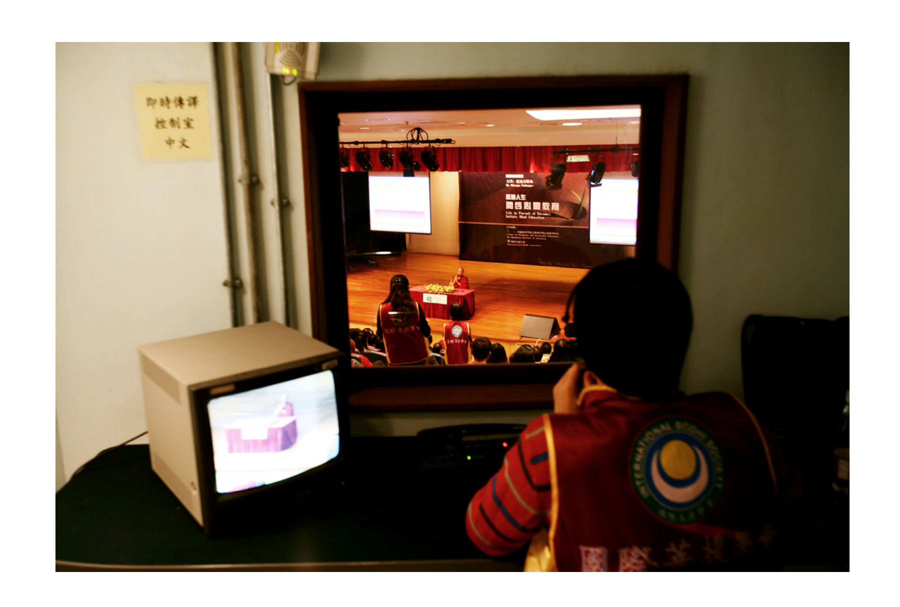
不知道你们有没有看过《中观四百论》？它是圣天论师撰著的，内容非常好，论中说过："诸法如火轮，变化梦幻事。"龙猛论师在《中观根本慧论》中亦云："如幻亦如梦，如乾闼婆城，所说生住灭，其相亦如是。"所以，世间的一切法如梦、如幻、如海市蜃楼，虽然有各种显现，但其真实的本体，一点一滴也不存在。

当然，这个道理，并不是一种宗教说法。现在很多年轻人对宗教比较排斥，认为现在是新世纪、科学时代，宗教早已过时了，人们追求先进科技就可以了，这是最大的一种误区。如果没有宗教对心灵的指导，那么科学家的聪明、创造力，很可能成为危害无数生灵的工具，甚至让人类自取灭亡。

现今的 80 后、90 后，大多只关心今后找一份好工作、讨一个好对象、买一套好房子，有了这些，人生似乎就特别满足。而一提起宗教，他们往往认为："这是宗教人士的事，我根本用不上，我只要学好专业知识就可以了。"其实并非如此，且不说别的，倘若你不懂得人生如梦，就算拥有再超胜的学识，人生也不一定能找到正确方向。

其实，古代很多文学家，对人生如梦的道理，也是非常赞同的。唐代诗人李白就说："茫茫大梦中，惟我独先觉。"在人生这场大梦中，他认为唯独自己最先觉悟。当然，他的觉悟有多深也不好说，但不管怎么样，古代先哲通过"梦"的比喻，而看破了人生、认识了心性，这种现象大有人在。

在藏传佛教中，关于怎样证明人生如梦，也有许多精彩的辩论。比如说，一方可以站在醒的立场上，列举理由说醒是真的、梦是假的；而另一方站在梦的角度上，以理反驳说醒和梦都是虚假的。尽管很多人刚开始认为，梦是假的、醒是真的，但通过辩论之后，就会知道这二者没有任何差别。



因为当你做梦时，眼睛看得到、耳朵听得到、手摸得到，一切显现看似真实，但醒来后什么都没有了。那么同样，你现在眼、耳、手所接触的一切，到明天也全部没有了，跟梦中没有任何不同。所以，过去的事是昨天的梦，未来的事是明天的梦，眼前的一切是正在做梦。

有人或许不这样认为："你看，做梦的时间非常短，而我醒来的时间，有一辈子那么长。所以，醒和梦肯定有很大差别。"这种说法不合理。做梦也有时间很长的，比如藏传佛教的一位大德，他在梦中到清净刹土就呆了 21 年，醒来后才知道是一夜长梦。

还有，在汉地的"黄粱美梦"中，一个贫穷的读书人于店主做黄米饭时睡了一会儿，梦中就经历了娶妻生子、享尽荣华富贵，一直到最后死亡的整个过程。可是他一梦醒来后，店主做的黄米饭还没煮熟。

此外，"南柯一梦"中也讲了，有个人过生日时喝醉了，在大槐树下不知不觉就睡着了。梦中他娶了公主，生了很多孩子，并被皇帝派往南柯任太守。在那里过了 20 年后，有一次敌国入侵，他出征被打得一败涂地，回去时妻子也死了，皇帝对他非常不满，将其撤职，遣送回老家。他想自己的一

世英名毁于一旦，羞愤难当，大叫一声，结果就从梦中惊醒了。此时，天上的星星才刚出来。

可见，梦境与现实的时间，哪个长、哪个短也是不一定的，不能以时间来衡量孰真孰假。

明白了这一点后，如今的一切显现对我们来说，到底是梦境还是醒后，确实值得好好思考。就像庄周梦蝶，庄子在梦中变成了一只蝴蝶，翩翩起舞、悠然自得。可突然梦醒了，蝴蝶成了卧在床上的庄子。此时，庄子不知是自己刚才做梦变成了蝴蝶，还是蝴蝶现在做梦变成了庄子？

这则寓言有非常深刻的寓意，但现在很多人认为庄子太傻了，以前我遇到一位北京大学的学生，他就坚定地说："古人很笨啊！明明是庄子在梦中变成了蝴蝶，他却怀疑是蝴蝶在梦中变为庄子。"其实，随意轻视古人的思想，自以为非常聪明，这往往会犯致命的错误。所以，希望大家应善于思考，看自己现在到底是在做梦，还是在真实中？假如你认为不是在做梦，真实的依据又是什么呢？

其实，人生就是一场梦，而梦也有好坏之分。就拿卡扎菲来说，刚开始他做的是好梦，人生很快乐、事业很辉煌；

可最后却妻离子散，自己死在了士兵手里，尸体鲜血淋漓，这就是一个恶梦。当然，假如他生前造了很多恶业，未来在漫长的轮回中，还会不断地做恶梦，什么时候完结，就看恶业种子什么时候灭尽了。

以上道理，在佛教的诸多经论中有详细描述。如果你去学习这些，尤其是藏传佛教莲花生大士的中阴法门，就会明白人生如梦的诸多道理。一旦你对此修行到了一定程度，行住坐卧、所作所为就会皆观为梦境。

那么，这样的境界，会不会让人生变得消极呢？现在有不少人比较担心：“学了佛就要剃光头、穿袈裟，到寺院里当和尚。这样的话，人人都出家了，谁来当农民、当工人呢？”

其实，这完全是杞人忧天，出家并不是任何人都有缘分的。就像你们教育学院，如果办得很好，会不会所有人都来当老师呢？绝不可能，当老师也有它的资格、条件。同样，出家也是如此。

总之，了知万法为梦，并不会因此而变得消极。只有懂得了这个道理，才知道人生究竟要追求什么，这是最为关键的！

三、以《黑客帝国》来领悟人生

这一点，若是只用佛教的理论来分析，有些人不一定听得进去。那么，下面就用世间人喜欢的例子，来看看人生是不是一场梦。

相信你们都看过美国大片《黑客帝国》，这部描述22世纪人类与机器人作战的科幻电影，对现实与虚幻也有深层的思考。在这部电影中，人类被机器人所控制，沉溺在虚拟世界中却不自知，尼奥则扮演了一个救世主的角色，负责把人类从虚幻中叫醒……

尽管现在人类还没有进入22世纪，机器人也不像电影中描述的那样，与真人一模一样，但如今这个时代，很多人都被高科技所束缚，完全离不开它。试想，假如哪一天全世界没电了，人们可能什么都做不了——门怎么开？车怎么加油？高楼怎么上下？手机怎么打？电脑怎么用？……这些都是非常要命的。所以，高科技占据了越来越多的生活空间，人们根本找不到昔日的宁静。

当然，有些寂静地方的人，暂时还没有受到特别大的影响，依然过着清闲的生活，有时间喝喝茶，也有时间观观心。

所以，我并不羡慕城市人的生活，他们内心充满浮躁、焦虑、恐惧、竞争，每天有做不完的事，但结果在忙些什么呢？可能自己也不知道。这些人如果离开了电脑、手机，连一下午都呆不住，始终精神恍惚、食不知味。所以，人类日益被外境诱惑，越来越迷失了自己，根本认不清人生的虚幻。

清华大学有一位蒋劲松教授，就曾以佛教的智慧，解释了《黑客帝国》的故事情节，那种解释确实比较有意义。不过，只是理论上明白了，还远远不够，如果我们从修行上、从生活体验中，去观想、去串习，那么这部电影所揭示的现实世界如梦幻之理，才会给我们带来更深层的感悟。



你们实在没兴趣看佛经的话，也可以看看这部电影。现在西方人比较关心这个世界，有些电影拍得还是比较不错，背后应该潜藏着一些宗教思想。当然，这些宗教思想，并不像 70 年代所宣传的那样，是一种毒品、一种麻醉药。这种

论调特别可怕，香港应该没有受过这方面的染污，但在大陆，很长一段时间内，好多人一提起宗教就嗤之以鼻，无论是在学校，还是其他场合中，宗教始终受到不平等的待遇，自然，信宗教的人也会被另眼相看。

其实，宗教的信仰和研究，对我们人生有非常大的帮助。因此，希望大家借助现代的高科技，包括电影、电视等传媒，来重新认识宗教、评价宗教，以明了生命的意义和价值。

四、了知如梦就不会执著

然而，现在有些人并不关心这些。听说你们教育学院的一些学生，也没有将精力投入到真正有用的知识上。如果在大学里迷迷糊糊地过了三四年，到了毕业时，什么都没有学到，不知道怎么样当老师，那到时候再去学，就已经来不及了。然后，等你到了社会上，自己也不好好教书，每天就想着挣钱，这样的人生有什么意义呢？

倘若你明白了人生是梦，就不会特别执著钱财，也不会过于贪恋感情，动不动就想跳楼自杀。毕竟，诸法因缘生，诸法因缘灭，因缘不具足的话，有些事再强求也无济于事，太执著只会给自己带来痛苦。

憨山大师说过："荣华终是三更梦，富贵还同九月霜。"荣华犹如三更的梦，很快的时间就会醒来；富贵也如同九月的霜，瞬间便会化为乌有。就像一些官员，在任的时候，人们见他一眼也深感荣耀，跟他握个手都觉得非常光荣，但后来他因贪污而东窗事发，凄惨地被关在监狱里，此时好多人马上就跟他划清界限，墙倒众人推……

顺治皇帝在《出家偈》中也说过："百年世事三更梦，万里江山一局棋。"可见，一切荣华富贵皆为无常。但若不懂这个道理，一旦无常降临到了头上，自己就没有站立起来的勇气。前段时间，有个人伤心地对我说："我老公的工厂倒闭了，他已经破产了。有钱的时候，人人都拼命巴结我们，现在却躲得远远的，我们再也没有希望了……"看她的样子特别可怜。其实，生活就是这样，苦乐一直在此起彼伏，如果你没有任何信仰，对此没有做过准备，可能觉得痛苦是突如其来，一遇到挫折就怨天尤人。

但如果你从小学习过一些佛教思想，至少也会知道：这种现象并不是由于今生太倒霉，而是跟自己前世的业力有关。有了这样的认识，很多事情就会想得开，发生什么也比较容易接受。

大家想一想，去年发生金融危机时，美国有多少家企业破产？中国又有多少中小企业倒闭？假如对人生如梦的道理一无所知，对地位、财富没有正确认识，一旦遇到这样的情况，自己肯定接受不了。所以，无论是什么样的人，都需要重新审视自己的人生。

现今社会，尽管没有金钱寸步难行，但若过分去执著它，也会毁坏自己的良心、道心、慈悲心。如今的很多人，似乎已成了《黑客帝国》中的机器人，他们从早到晚一直在忙，但最终追逐的都是虚幻，根本不知道自己到底在忙什么。有些人的生活明明很富足，可仍在漫无边际地扩展事业，欲望的巨坑始终也填不满，这样的话，就算你拥有再多财富，痛苦和困惑也会接踵而至。

所以，你们年轻人应当学一些佛法的道理。在香港，宗教很开放，大家听的法也比较多，但许多人却没有真正思维过、修行过。如果没有深入挖掘某个窍诀，那么一旦遇到挫折，什么佛教知识都用不上，就像在学校读了十几年书，到了工作岗位上时，所学的基本都没用一样。因此，佛法若只留在文字上，光是听一听而已，那意义并不是很大。

当然，你们无论是老师还是同学，也不可能把所有精力

都用在佛法上。但不管怎么样，至少要明白人生是一场梦，这个问题，从今天开始要仔细想一想，看自己能不能推翻这种观点？如果不能，今后的人生又该如何取舍？

现在的年轻人，把时间都用在研究西方的科学技术上，尽管这也无可厚非，但对于心灵领域，我们东方有殊胜的宗教教义，如果对此一无所知，这是相当可惜的！



而若想在心灵领域中有所受益，就一定要往前追溯，看看 2500 多年前，释迦牟尼佛在那么多的经典里，到底是怎么讲的？这些教义是否适合现代人？如果适合，对自己唯有利益而无损害，我们为什么不接受它？当然，其他宗教中有助于遣除痛苦的教义，我们也应如此对待。这样一来，人类才算是真正的进步，否则，一直追求虚幻的生活，只会让自

己痛苦不堪。

五、怎样修持一切如梦

其实，人生在世，最根本的问题就是生死大事，生老病死是每个人都要面对的，用什么方法才能超越它？是我们不得不考虑的问题。

在佛教中，超越生老病死的方法很多，比如梦修法等。但这些不能只停留在口头上，而应每天安排一些时间，切切实实地修行。否则，人生特别短暂，一旦错过就没有机会了。

只有明白了一切如梦如幻，对万法才不会特别执著，这是极为殊胜的一种中观教言。也就是说，在胜义中，诸法皆为空性，了不可得，远离一切思维、分别、语言，这也是诸佛菩萨的超胜境界，就像《金刚经》、《妙法莲华经》、《华严经》中所描述的那样；而在名言中，一切法如梦如幻，虽有显现，但非实有。这种见解，是般若中观的最高见解。

那么，观想一切如梦如幻，会不会太消极了呢？并不会。这就像我们在做梦时，为了消除梦中的恐怖，需要依靠梦中的对治方法一样。当然，没有实地修持过的人，对此不一定完全明白。所以，这些道理在日常生活中必须要修，若能持

之以恒地训练，最终自己定会有所了悟，此时，不管你走路也好、坐着也好、晚上睡觉也好，都会安住在如梦如幻的境界中，虽然一切都在显现，却不会特别耽著它。然后在此基础上，你再继续观察它的本性，就会像《心经》所讲的一样，终将到达不可言思的彼岸，证悟最甚深的境界。

这种境界，实际上并不是一种传说。现在很多人，尤其是学术界的人，把佛经讲得头头是道，但从来也不去修，自己不修，也不让别人修，这种行为很不可取。我们学习任何一个知识，学了以后却用不上，就像衣服做了却不去穿，只是挂在衣架上一样，对谁都不起任何作用。

当然，想用上也不是那么简单的。你们学习几何、物理、化学，没有花一定的时间，肯定无法将其要义灵活运用。同样，人生如梦的这个道理，若没有付出精力去实修，也不可能掌握它的奥秘。只有深入地探索了、修行了，才会在面对生活、工作、人生时，既不会过分地贪求，也不会消极地逃避，而会寻找中庸之道，懂得掌握其中的分寸。

现在的许多人，很多分寸掌握不好，一直盲目地追赶时髦，明星怎么弄头发，自己也怎么弄；乔布斯留胡子，自己也要留胡子，这叫随波逐流，没有“刹车”的能力。这些人

根本不知道怎么面对人生，人生建立在物质上还是内心上？其实，对每个人来说，内心的随缘、看破、宁静，远远比外在的装扮、金钱更重要。如果给你一件名牌衣服，表面上价格非常昂贵，但实际上也不过如此。而且，它并非在哪里都可以穿，如果是一件厚衣服，天热时就穿不了；如果是一件薄衣服，天冷时就不管用。但若通过听闻一些道理、格言，获得了内心的充实，明白今后的人生方向，这会让自己终身受用，而且，在什么环境中都用得上。

当然，我今天也不算是演讲，想什么就讲什么，提前也没有做什么准备，只是跟大家随便聊聊。其实，你们很多人喜欢追求外在的时尚，自己的内心世界，却常被忽略得一干二净。且不说甚深的宗教教理，就算对生活特别管用的学问，也几乎不闻不问，这一点是我非常担忧的。

你们年轻一代，不懂佛教的最高境界，像密法的虹身成就等也情有可原，这些对很多人来讲遥不可及，你只要不诽谤就可以了。但如果没有基本的爱、孝顺、无私、利他等理念，这个社会以后会变成什么样？真的令人很难想象。

可能有人认为：“这个社会怎么样，跟我没关系，我只要吃饱、有钱、快乐就可以。”其实，如果你不关心社会，

自己慢慢也快乐不起来。只有懂得付出、关爱他人，才会明白快乐的真谛。假如一个人的心很黑，整天害这个、害那个，过一段时间，自己也会为此付出代价，而只有用今生的一切服务别人，才很容易找到真正的快乐。

因此，这个社会很需要善良的人。倘若人人没有善心，不相信因果报应，那在高科技的催化下，人类的未来只会更加悲惨。所以，希望每个人能找到内心的自我，只有明白了人生如梦，对一切断除执著，心才会获得远离束缚的寂静。如《华严经》云："三有悉如梦，寂灭心无缚，解世如梦性，不依于世间。"

不过，这样的境界，不是一般人能达到的，只有依靠出世间佛菩萨智慧的引导，才能完全通达《金刚经》所说的"凡所有相，皆是虚妄……离一切诸相，即名诸佛"。此时，你才会明白万法如梦幻般不实，一旦离开了所有幻相，这就是真正的佛陀，也是真正的自我。

这些道理，在大乘经论中有详细描述。当然，我在这里并不是一味宣扬佛教殊胜，而是想让你们明白古圣贤教育的重要性。这些在当今时代尤为重要，是人人不可缺少的心灵教育。有了它，你以后在这个世界上，做什么都会游刃有余。

世界上有不同的行业，人们为了谋生，经常需要改行，在各种行业之间变来变去，而心灵的教育，不管你在哪个行业中，都可以用得上。比方说你是金融人士，在教育行业中，自己原有的专业就力不从心了，但宗教的善心、德育的教育，无论你处在什么环境中，时时刻刻都离不开它，而且它永远也不过时。

所以，如今人们急需这种寻找自我的教育，以此来定位自己的人生方向。只有方向正确了，生命才会更加灿烂，并且具有重大的意义！

附：

香港教育学院问答

『 2011年11月23日晚上 』

（一） 问：我是香港教育学院英语专业的学生。刚才您说人生如梦，到最后都是一场空。既然有意义的人生跟无意义的人生，到头来都是一场空，那我们为什么还要赋予人生意义呢?

答：人生如梦这一点，不要说是我，你也会承认的。你可以想一想，自己最后死的时候，毕生的一切会不会成空？肯定会。但因为迟早会死，你现在就什么都不做了吗?也不是，该努力的还是要努力。

所以，我刚才始终都在强调，一定要积极面对人生。尽管人生是一场梦，但对未来生生世世有意义的事，还是要尽力去做，这二者并不矛盾。

（二）问：我是香港教育学院的研究生。请问，如果人生是一场梦，那我们是活在自己的梦中，还是活在别人的梦中，或者说整个世界本来就是一场大梦呢？

答：你们喜欢说“如果”人生是一场梦，但站在我的角度，这并不是“如果”，而是“绝对”是一场梦。



这可以从两方面来理解：一是我们现在正在做梦；二是这个世界就像《黑客帝国》中所说，本来是一个虚拟的世界。这种观点，根本找不到理由推翻，毕竟这个世界若是真实的，就不可能衍生出万事万物，那电话、网络等也不可能出现了。

所以，我们确实是在做梦。宋朝的王安石也说：“死生如觉梦，此理甚明白。”他说生死本来是一场梦，这个道理再明白不过了。当然，有些人通过长期的思维和观察，对此才能真正有所体会，或者像个别人，感情上遇到了危机，才愿意正视人生如梦的真相，知道有些事不过是自欺欺人罢

了。

因此，这个问题，你们还需要去深入思索，它并不是有些人想的那么简单。

（三）问：我是香港教育学院中文系的学生。现代人有个很突出的问题：千百年来，还是学不会怎样去爱。那在佛家看来，对爱是怎么理解的？如果佛的爱是普度众生，那谁来爱佛呢？

答：所有众生都爱佛不好吗？世间人常说："你爱我，所以我爱你。"这样推的话，佛爱所有众生，那所有众生也应该爱佛，不爱的话，就有点没有良心了。（众笑）

问：我明确一下，众生爱佛是对佛有寄托，但佛爱众生，是无欲无求的。我觉得这种爱不对等，您怎么看这个问题呢？

答：呵呵，我刚才是在开玩笑，但也是真实的。

其实，世间人的爱有两种：一种是占有，一种是付出。

但不管是哪一种，都属于一种小爱——你爱我，我就爱你；你不爱我了，我恨你。甚至有一本书叫《爱你爱到杀死你》，由此可见，这样的爱有多可怕。

但佛陀爱众生，是一种慈悲，这种慈悲分为有缘、无缘两种。无缘的爱，是从法界空性层面来讲的，现在我们很难理解；但有缘的爱，也是没有任何条件的，佛把所有众生都当作自己的儿女，只要众生痛苦了，就会想方设法去帮他。这种爱叫做大爱，也是我们常说的大慈大悲，它遍于一切众生，甚至有些众生不爱佛，佛陀也根本不会报怨，这在佛陀的传记中比比皆是。

所以，别人对我好，我一定要报恩；别人对我不好，我绝不能报怨，更不能报仇，这是佛教对“爱”的基本原则。

不过，现在有些佛教徒，经常做不到这一点，他们是：你对我好，我才对你好；对我不好，我也对你不好。但这是世间的做法，并不是佛教的行为。

（四）问：我是教育学院中文系的研究生，非常荣幸能在这里见到您！现在特别多的年轻人，对人生这场梦非常留恋，因为梦里有太多的诱惑，他们不愿意醒来，宁愿永

远沉沦下去。请您开示，我们应当如何生起出离心？

答：首先，一定要懂得为什么要出离？人生这场大梦，眼前看似快乐，最终是不是离不开痛苦？

现在许多年轻人，尽管对佛教并不排斥，但从来没有深入修学过，只是对很多道理一知半解，遇到诱惑时这些根本不起作用。相比之下，大陆有些大学生和老师，学得就特别扎实，修得也非常好。所以，你们在学习世间知识的同时，也应该多方面了解一下佛法，而且该修的一定要修。

如今的诱惑确实特别大，就拿电子游戏来说，明明是虚幻不实的，许多人却对此非常痴迷，玩起来通宵达旦、废寝忘食，实在是梦中做梦，特别可怜。而要想真正生起出离心，就先要通过闻思佛法，明白三界轮回无一不是痛苦，不管生也好、死也好，痛苦始终无处不在。只有对这一点有所认识了，才会自然而然生起出离心。

（五）问：我学佛后，发现身边的朋友占我便宜、欺负我，都尽量宽恕他们，因为一切如梦如幻，又何必执著？但是，如果我继续忍辱，别人会把我看作最愚蠢的人，我该怎么办呢？

答：忍辱是很明智的选择，你还是要不断地安忍、不断地宽容。

虽然世间上有个别人，对这种做法不一定理解，但我们这个社会确实需要包容与关爱。不管别人怎么样侮辱、欺负我们，我们还是应当以德报怨，用最广阔的心态去爱他，这就是菩萨无碍的安忍。



（六）问：我想有些事会对一个人好，可是对方不理解我，跟我的想法不同。这时候我是想办法改变他，还是一味地迁就他呢?

答：佛教中讲了，每个人前世的业力不同，所以，爱好、思维千差万别，经常发生冲突也很正常。

包括一家人，没有结婚前，两个人不太了解对方，结了婚以后，由于思想不同、行为不同，好多矛盾就产生了，他喜欢的我不喜欢，我喜欢的他不喜欢，由此动不动就会吵架。此时要尽量地忍让、宽容，假如做不到，彼此都各执己见，那冲突肯定会此起彼伏。

要知道，你的想法，也不一定每次都正确。你感觉好的事物，拼命地想强加给别人，但也许并不适合他。所以，在与任何一个人相处时，随顺对方非常重要。

哪怕出门住一个宾馆，一个人喜欢开灯，一个人非要关灯，脾气不好的话，在这小小的问题上，也会发生很大的争执，最后自他都非常苦恼。但如果随顺别人，懂得一切随缘，那么他开心，你也很开心。

现在很多家庭不和，成天闹离婚，也是因为性格合不来。

一个人说中午喝稀饭，另一个人却非要吃面，然后话不投机就吵了起来，甚至最后大打出手，这有必要吗？没有必要。所以，我们一定要学会随顺众生。

（七）问：我先修显宗，后修密宗，或者显密同时修，会不会影响修行的效果呢？

答：不会。其实，我们藏传佛教中，全部是显密圆融，不可能单独修一个显宗或密宗。显宗和密宗是相辅相成的，二者一起修不会有任何影响。

现在有些不懂佛教的人，经常声称显密水火不容，甚至认为藏传佛教只有密宗，这种观点很不合理。其实，藏传佛教对于显密都要修学，像《心经》、《金刚经》等显宗经论，我们佛学院都曾学过，从来没有只修一个密宗的。

因此，对显密教法不了解的人，千万不要信口开河，佛陀的所有教法，都是融会贯通的。

（八）问：请问，菩萨的梦，和凡夫的梦有什么区别？

答：二者差别很大。比如，菩萨对白天的一切显现不会执著，晚上做梦时也常游历清净刹土，将种种梦境转为道用，不像我们的梦中有各种烦恼。

（九）问：我在修安忍的时候，觉得应该让对方知道自己的错误，告诉他这么做是不对的，不知这样是否可取？

答：如果你发心是好的，不想让他的恶行再继续蔓延，那是可以；但若有自私的念头，对他生起了嗔恨心，那就不可取了。

（十）问：我们很多人在网上听了您讲法，觉得非常欣喜，大家有个共同的问题是：如果想跟随您到佛学院学习，不知要具备什么样的条件？应该如何做？

答：佛学院的海拔比较高，住处也不方便，一般人去了还有高山反应等，所以，不一定非要去佛学院不可，通过网络、光盘来学习也很好。

而且，我在佛学院所讲的法，除了极个别密法之外，全

部是对外公开的[1]。现在的网络十分发达，依靠这种方式学习，可能更加方便一点。

（十一）问：我是个初二的学生，信佛也有两三年了。但最近我上了中学，是基督教办的，我跟同学说自己信佛，就会遭到歧视。请问，我应该如何面对？

答：你的问题很好，也很实际！处在基督教的学校里，可能是有些人不理解你，但也可能是你自己的心理作用。

一个人无论信什么教，哪怕外境的违缘再大，信仰也最好不要轻易改变。听说在香港这边，有佛教的老师到基督教的学校讲课，也有基督教的老师到佛教的学校讲课，彼此之间还是互相尊重、互相学习、互不排斥的。

本来，学宗教的人在社会这个庞大群体中，占的比例并不大，而且许多宗教中，都有慈悲的一面，所以，我想你在那里应该不会有特别大的困难，或许是你的心理作用。当然，假如有些人的行为比较过分，那采取一些措施来调解，也是有必要的。

---

[1] 智悲佛网一直在公布索达吉堪布传法的相关视频、音频、讲义。尤其是“法音频道”、“菩提讲堂”，周一到周五晚上会直播堪布的讲法。

总的来讲，宗教之间发生冲突，宗教徒之间互相排斥，这是我们不希望看到的，有理智的人应该不会这样做。

问：我家也有人出家，但现在许多人，包括亲戚在内，都不接受这种行为，认为出家是很悲惨的事情。请问，您对此怎么看待？



答：他们觉得出家很悲惨，其实我在刚出家时，周围的人也有这种感觉。虽然在我们藏地，对于出家的行为，人人都特别赞叹，但当时我的老师、同学、朋友特别伤心，觉得这个人已经完了。不过慢慢地，他们对我的出家似乎也能接受，并没有那么讨厌。

出家人在有些团体中，是比较敏感，容易受到歧视。但在有些地方，出家人也非常受欢迎，很多人对他比较恭敬。如今在许多国家，越来越多的人接受出家人、尊重出家人，并不像七八十年代那样了。

对你个人来讲，不管别人怎样看待，自己都要坚强，应当以出家为荣，在亲友面前经常“炫耀”出家的功德。若能如此，久而久之，过去特别反对的人，以后可能也有出家的缘分。

（十二）问：我是读金融的。请问，懂得人生如梦，可以让人远离执著，但追求佛法，难道不也是一场梦吗?

答：追求佛法也是梦。但对于做梦的人来讲，依靠这种方法，可以让自己从梦中醒过来。

刚才我在演讲中清楚地说过，积累如梦如幻的资粮，得到如梦如幻的智慧，遣除如梦如幻的障碍，最后获得如梦如幻的佛果。所以，现在的我们追求佛法，虽然是在做梦，但梦中也有痛苦，依靠佛法可以消除，并最终得到解脱的安乐。

这个道理，你若想更深层地了解，可以看看《华严经》、《虚幻休息》等。

主持人：现在问答正式结束，有请何荣汉博士总结致辞——



何荣汉博士结语：

听完之后，我也知道自己没有资格去作评论，但我相信大家都是怀着很大的感恩心，聆听了堪布刚才的演讲。

古人看到世界的不断变化，早就提醒过我们：没有一样东西能捉得住。到了现代，这种观点似乎更加震撼人心。所以，我很认同堪布的观点，现代人更加需要宗教的心灵教育，以面对这个世界，面对生活中的很多变化。

佛家讲，人生如梦，一切都是梦幻泡影；我们基督教也认为，人生就像一棵草，早上发芽生长，晚上就凋萎枯干，

一切都如飞而去。其实，这都说明了人生的无常与虚幻。

香港是全世界人均寿命最长的地方之一，但尽管如此，有些小孩在十来岁就跳楼自杀了。所以，当今非常需要堪布这样的大师，与我们分享生命、心灵的体验，或者说，需要以佛家所讲的道理，去面对世界出现的各种变化。对基督徒来说，比如我自己，会坚信永恒上帝的恩典与赐福。

其实，佛教与基督教，都教人在这个不断变化的世界中，用感恩心去面对一切，用平常心去面对得失，打破执著，学会如何安身立命，并为自己、为他人、为世界带来吉祥和幸福！

相信大家今晚来鄙校聆听堪布的心得分享，在宗教、心灵方面，都有一分喜乐、一分满足。也愿大家尽量与周围的人分享，将福祉带到生活的每一个角落。

最后，祝大家身体健康、生活愉快！

科技发达时代的佛法教育

——香港科技大学演讲

『2011年11月24日晚上』

主持人致辞：

大家好！我是“内地学生学者联谊会”主席，这次很荣幸地邀请到堪布来到香港科技大学，为我们“杰出学人讲座”献上他非常精彩的思想分享。



今天的主题是“科技发达时代的佛法教育”，是堪布特意为我们选的。下面，请人文学部黄敏浩教授致欢迎辞——



黄敏浩副教授：很荣幸得到邀请来致辞！

本次演讲的主讲人是索达吉堪布。堪布是四川甘孜炉霍人，现任喇荣五明佛学院主管汉僧的大堪布。堪布因深感汉地佛教徒不易接触到真正的藏传佛教，所以一直以来，将大量藏文经论译成汉语，并以窍诀的方式进行传讲。二十多年来，堪布常常讲、常常译，出版的书有一百多本，包括中观、般若、因明、俱舍、戒律等译作，以及讲记、开示等，可谓数量庞大。

近年来，堪布以网络、视频等科技手段传法，并且发起了“启动爱心”的号召，劝勉佛教徒不应漠视身边的可怜人。同时，他本人身体力行，先后建立了小学、养老院等等。

在上世纪 90 年代，堪布还曾前往世界各地弘法，他去过的地方很多，有印度、不丹、尼泊尔、日本、新加坡、马来西亚、泰国、美国、加拿大、法国、德国、荷兰、英国等地。

堪布在清华、北大、人大、复旦、南大以及香港中大、理大等地都做过演讲，今天很荣幸能够邀请到他来我们科大演讲，有请——

大家好！很高兴来科技大学与诸位交流。黄教授的介绍中说，我的书有一百多本，但实际上，多数是我的讲课理成了文字；另外的几本，则是我翻译的藏传珍贵论典。

我对自己的书没有信心，但对所译的经论有信心，里面的确蕴含着甚深的意义，很有价值。以前，因为历史原因或者语言隔阂，许多人对藏传佛教不太了解，所以，我就发心翻译了一些藏地著名高僧大德的教言。在翻译中，也许有少量因水平有限所致的错误，但我翻译的态度特别严谨，应该不会有大的问题。

值得一提的是，在我所译的文字中，有一部分是藏传佛教中极为珍贵的密法，很少公开，是法王如意宝晋美彭措住世时开许过才译的，要获得相应的灌顶才能看；还有一些是比较公开的密法，以及汉地难得的显宗经论，也是考虑到或许对后人有利才译的。除此之外的多数文字，是我的平时讲课，个别发心人员整理出来，也就成书了。这里顺便说明一下。

一、科技发达时代的失衡现象

今天的主题是“科技发达时代的佛法教育”，我很喜欢

这个题目。因为现在是科技时代，而你们又是科技大学，在此时此地探讨科技与宗教，应该很有意义。否则，越来越发达的科技，如果失去了宗教的引导，那它对人类是有利还是有害，就难说了。

爱因斯坦讲过："没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。"我思索以后，这样认为：当科学离开了宗教的引导，那么这种科学在行进时，很可能会损害自然、社会及人类，有害的就不会被认可，所以它走不快也走不远，甚至会倒下来，就像跛子一样；同样，当宗教不能与时俱进，经不起科学的验证时，它的教义也很难被普遍信赖，就像盲人一样，在方向上总是不太确定，这样一来，让跟随者也常常有"盲修瞎炼"的疑惑。

当然，爱因斯坦所谓的宗教——尤其是能引导科学的宗教，不一定仅指佛教，但从他的很多语言[2]可以看出，他对佛教非常推崇。对于这样一位科学先驱的认识，我认为，作为科技大学的知识分子，有必要重视；而这种重视，或许有助于解决如今社会的失衡。

---

[2] 比如爱因斯坦说："佛教是一切科学的源动力。""任何宗教如果有可以和现代科学共依共存的，那就是佛教。""完美的宗教应该是宇宙性的，它超越一个人化的神，无须死板的教条及教义，包含自然现象和精神领域，基于对一些自然的和精神的事物的经验而成一体，只有佛教才能符合这些条件。"

失衡在哪里呢？人们追求物质的节奏太快了，也太过了！这一点，诸位应该非常清楚。

如果普遍来看，可以看看人们的脚步。据英国的一个报告说：现在人的步速，比 10 年前加快了 10%。现在比以前快 10%，那 10 年以后呢？肯定更快。人们为了赚更多的钱，为了做更多的事，就只有加快脚步了。人们常说“时间就是金钱，效率就是生命”，但这种认识，和哲学家所谓的“时间就是生命”，其实是有不同意味的。

今天这堂课要两个小时，对某些人来讲，或许真是用他追求物质的生命换来的，换来寻求精神的慰藉。但值不值得呢？应该是值得的。大家知道，随着科技的发展，跟 50 前年比起来，现在人在物质上有了飞速的发展，可以说有天壤之别，但与此同时，人们的道德是否也快速提升了呢？人们的心灵是否依然安宁、快乐呢？绝对不是！这一点，所有智者是公认的。那这是什么？这就是失衡！

当人们只看重物质，而缺乏宗教善的规劝，任由良心泯灭的时候，许多匪夷所思的事情就频频发生了，比如“毒奶粉”事件，比如“苏丹红”事件，比如“孔雀石绿”事件……这就是科技被野心大而又毫无人性的人掌握的结果。

这种“科技工作者”，因为掌握了些科技，要发明、制作点什么，很快而且很容易。但是，由于缺乏良知，也不像古人那样畏惧因果，所以，当他只考虑自己而不关心别人的时候，就什么事都做得出来。在这个时候，说是人，实际跟动物没什么差别。



而作为普通人，虽然衣服穿得五颜六色，生活的各个方面也越来越奢侈，可是内心却越来越空虚，就算是父母与子女之间，也没什么感情了。因为要生活，为人父母的每天忙着工作，心里想的也是事业、金钱、地位，除此之外没有别的；而为人子女的，能学到什么呢？也是这些。所以，从家庭到社会，当物欲膨胀以后，那种善的理念——回馈社会、

维护世界、利益一切生命等等，也就日趋减少了。

一旦一个社会或国家的物质水平越来越高，而道德水准或人文素养越来越低的时候，就叫失衡——精神与物质失去了平衡。那这种失衡，是进步还是倒退？很值得专家们研究。

二、佛法教育是当今所需

而作为一个佛教徒，我希望人人知道的是：在当今世界，要调整这种失衡状态，人们需要佛法的教育。

刚才有同学问我："你穿的这个衣服叫什么？"我说："按佛的戒律，统称为袈裟。"我一个穿袈裟的人，不管是在知识界中，还是在偏远地方的老百姓中，到哪儿都会讲佛教的基本理念。为什么去讲呢？一方面，因为我自己在学习佛法之后，的确得到了许多真实利益，说出来别人也不一定了解，所谓"如人饮水，冷暖自知"；同时，我也深刻认识到：从佛陀乃至印、藏、汉高僧大德们传下来的一切教言，全都是无价如意宝，而世间的金钱、地位、幸福，绝对无法同日而语。当然，这是我个人的看法。

而另一方面我也认为，这是现代人的需要。我与大家分享佛法，并不希求什么，也不是口头上说好，心里却揣着种

种目的，不是这样。当然，作为一个凡夫，如果说毫无自利心，这个我做不到，但我大多数的心思，的确是想真诚地交流佛法：佛法这么殊胜，人们又这么需要，那我再累再辛苦，也还是愿意去传播。哪怕让一个人领会了慈悲与智慧的理念，体验了宽容与放松的心境，我都非常欣慰。如果让我给钱，给他多少，很快就花完了，但如果是给思想，即使是一点点正确的思想，它的价值也远远超过了前者。

所以，无论是藏地、汉地，一些高校让我去，只要有时间我一定会去，哪怕十几个人听也愿意讲；偏僻地方的老乡让我去，也是一样。我去讲法，总是怀着一颗好心，不为别的，就是因为他们需要佛法。

尤其是今天的社会，当人心都转向外面，德行日趋向下的时候，科技的发达与道德的衰落之间，出现了巨大的差距。这时候，综合素养相对较高的一些老师或同学，便警惕到了这个问题，甚至开始寻求解决之道。

其实，这也不是不可能的。在发展科技的同时，只要我们渐渐重视这个问题，思维方向有所改变，通过集体或多数人的力量，完全能够缩短这种差距。尤其是高等学校的知识分子，你们现在或将来走向社会时，心里一定要先有个意识，

知道宗教的重要性。否则，一讲佛教就会当作迷信，认为这是念佛的老爷爷、老太太的事，“我们是 21 世纪的年轻人，我们向往的是美满、快乐的生活……”，然而，当你真正面对烦恼、痛苦甚至死亡时，就不得不从虚妄的高山回到真实的平地上，而当你双脚落地举目四望时，却不一定找得到这样的珍贵理念。

所以，不论你进入什么样的研究领域，千万不要忽略佛教的神秘力量。它对社会人心的作用无可替代，包括在座的同学，其实你们心里的困惑和痛苦，都能依靠佛法来解决。

《爱因斯坦谈人生》里有一段重要内容，或许会有启迪作用。1950 年 12 月初，爱因斯坦收到一位 19 岁大学生的来信，信中说：“先生，我的问题是‘人活在世界上到底为什么？’”之后他说出自己的种种疑惑，诸如“我不知道是谁把我降生于世，也不知道世界是什么”、“我对万物一无所知”、“不知道为什么把我放在这里而不是那里”……和现在的大学生一样，他有许多奇奇怪怪的问题。

收到来信后，没过几天，爱因斯坦便毫不敷衍地亲自回了一封信。他首先肯定了那位大学生的思考，但他认为，那个提问“不可能有合理的答案”。爱因斯坦说，一个人活着，

如果问自己“怎样度过一生”，应该是合情合理且非常重要的问题，而在他看来，答案就是：“在力所能及的范围内，尽量满足所有人的欲望和需要，建立人与人之间和谐美好的关系。这就需要大量的自觉思考和自我教育。不容否认，在这个非常重要的领域里，开明的古代希腊人和古代东方贤哲们所取得的成就，远远超过我们现在的学校和大学。”

这些内容我记得很清楚。从最后这一句话——“不容否认……”，可以看出，爱因斯坦在“自觉思考和自我教育”的道德层面，明显倾向于古代哲人们的思想。

现在很多年轻人想改变世界，就像乔布斯一样，以一种事业利益整个世界，可是，如果不是有一些前世因缘的话，再怎么想，也不一定能实现。即使你一本一本地看那些成功人士的传记，一次一次地去那样实践，但从我一个佛教徒的角度来看，也许你有智慧、有毅力，但没有前世的福报，纵使你发明了什么，最终也不一定得到社会的认可。

因此，人活在世间，就像爱因斯坦所说，应当尽量满足他人的愿望，建立一个和谐的人际关系。而在最根本的问题上，比如今生来世的问题等等，眼下的一般思想是解决不了的，应当向古希腊的哲人们——公元前 400 年前的苏格拉

底、柏拉图的哲学理论中寻找，这些即使在今天、在中国，也被认为是西方思想的精华。

不过，虽然那些理论中也提及灵魂，而且说人死以后，或者上天堂或者下地狱，但在更神秘的层面，并不像佛教那样深入细致地去开显。所以我认为，爱因斯坦所说的“古代东方贤哲”，尤其应该指释迦牟尼佛，佛陀出世距今 2555 年，而佛教的教义及文化可谓包罗万象，很值得今天的人学习。

我学佛的时间比较长，看的书也比较多，显宗的、密宗的，藏文的、汉文的，藏传的、汉传的、南传的……越看越觉得佛教的智慧最为卓越。在座的都是知识分子，知识分子也应该追求佛教的智慧。汤恩比博士说过：“要拯救 21 世纪的人类，就应该寻求大乘佛教及孔孟思想。”而我更认为，科技越发达，越不能忘记佛教；社会越失衡，越需要佛法的教育。如果因为不懂、因为神秘，就打个问号放着，甚至当作迷信排斥，这是非常不科学的！

三、佛教的慈悲观永不过时

只要科学、客观地分析一下，在人类最关注的心灵领域内，不管时代如何变迁，佛教中的某些理念依然是最深刻的，

而且始终是社会人群的需要，永不过时。

比如说“慈悲”。佛教的慈悲观，是教人关爱人、动物乃至一切生命。在西方的认识中有一个盲点：认为动物也有生命，植物也有生命，杀动物与杀植物的过失一模一样。其实，这种说法不正确：一是动物与植物的差别很大；二是在“杀”的层面，认为二者过失等同，也太过了。然而，人和动物的生命是一样的，所以，佛教的慈悲一向遍及动物。

而这种慈悲观，对现在的动物保护，应该是一个很好的理论支持，否则，当这些组织遭到非难时，用其他理念很难解释。甚至在很多时候，即使是不信佛的人，当他发现一些动物被残杀的时候，也会自然地生起同情或不忍。诸如此类，从生活中的点点滴滴可以知道，这种广大的慈悲观非常适合人类。科学再进步，一个人——我们自己也好、别人也好，说“因为科技的发展，我从此不需要慈悲了”，这是何时何地也不成立的。

还有就是“非暴力”。佛教所谓的非暴力，并不带有任何政治意味，是对修行人的教诫，如《毗奈耶经》中所说的沙门四法：“人若打我，我不还打；人若骂我，我不还骂；人若嗔我，我不还嗔；人若毁我，我不还毁。”这种忍让的

修心原则，就叫非暴力。那这种原则，不说修行人，一般人需不需要呢？也需要。

有人认为这很怯懦，怯懦的民族会被强国吞噬，所以应该反抗。然而，18、19 世纪各个国家手持武器相互杀戮、征战的过程，在今天的人们看来，既不科学，也无利益，和平与人道才是解决任何争端的最佳方式。

对于“非暴力”理念，一般人尽管偶尔也会有些触动，但却很难像一些伟人那样深刻了解并贯彻它。圣雄甘地曾说：“我的价值观很简单：真理、非暴力。”在他的认识上，如果你加上大乘佛法的教义，其实也就是前面说的慈悲观。所以，“慈悲”在这个世界，在社会的任何角落，都是需要的。

当这种慈悲心被真正受持时，怨恨的敌人来到面前伤害自己，也能够安忍。对这种高尚的安忍，不懂大乘理念的人不一定理解，但当你学了佛法并且慢慢深入的时候，就会懂得。

堪布贡噶旺秋的事迹，曾让我深受感动。“文革”期间，他被关进监狱 20 多年，释放以后去了印度。那个年代，在

监狱中所受的虐待是无法想象的，虽然我没进去过，但见过很多被批斗的场面，对出家人、在家人，好似地狱来到了人间，极其可怕！到了印度以后，有位大德问他："你在监狱里受折磨的这 20 年，心中最害怕的是什么？"他回答说："我最怕的，就是对伤害我的人生起嗔恨，失去慈悲心。"

那个时候，他不是怕被饿死、被打死，而是怕失去慈悲，这就是真正的修行。他的境界，不说一般的世间人，就算是我们穿着袈裟、常年呆在寺院闻思修行的人，也是很难企及的。试想一下，假如我们身处那样的环境，会怎么样呢？今天有人打我了，"我要记住这个人是谁，一旦我有机会，就



不客气”，会不会这样呢？但是，大乘慈悲理念真正入心的人，就完全不同了。

青海那边也有一位大德，这位大德，也是在那个年代中每天挨批斗。批斗是这样的：挨批斗的人站在前面，一个人先讲一讲他所犯的错误：他是怎么学佛的，怎么怎么……然后就上来一两个人开始打他。每次打的时候，这位大德就当一次修安忍的机会，并以三殊胜摄持。所谓“三殊胜”，做任何善事之初，首先为利益一切众生发菩提心；中间以无缘、不执著的方式行持；最后将善根回向给一切众生。这是我们佛教中最关键的修法，依此修持，发心殊胜、无缘殊胜、回向殊胜，这就是三殊胜。

当他要被打的时候，他就发心：今天挨打，我为了利益他以及一切众生而发起菩提心。在被打的时候，他维护自己的心不生嗔恨。打完以后，他把修安忍的功德回向给这些人，有时间就完整念一遍《普贤行愿品》，当然是默念，嘴唇不能动，动又要挨打；没时间或者被人一路打着回去，他就念一些短的回向文，一回去也念完了，心里很高兴，因为修行圆满了。

这些大德的慈悲及修行，是可歌可泣的。但可惜的是，

这种慈悲理念，在现在的大学教育中很少，很多高等学府的宗教系或宗教研究，要么是秉持马克思的唯物论，要么是以研究东西方的哲学理论为主，而这些理论在后人编写时，有些不为人接受的道理也被删掉了。这样的宗教系课本，与真正的宗教理论或实修教言，实际是相去甚远的。

因此，在座的老师和同学，在你们作科研或宗教研究的同时，也希望能研究一下纯正的佛教，藏传佛教也好，汉传佛教也好，去研究、修行以后，才能真正懂得佛教的理念，懂得慈悲观永不过时。

四、佛法会给我们带来怎样的改变

其实，这样的“非暴力”或者“慈悲观”，说到底就是心地善良。如果一位科学工作者、一位老师、一位公务员具有了善良的心地，指导思想就会高尚，不会偏离轨道。所以，借助善的教育改变一些现状是明智的，否则，学校就变成商业机构了。

美国著名的高等教育思想家、改革家罗伯特曾说过：“当一所学校为谋取金钱而采取一些行动，它必定会丧失其精神，同时通常也得不到金钱。这是很可悲的，但却是千真万

确。”

有些学校以商业或其他目的招生，学生招了很多，但真正学到知识的，却并不多见。为什么现在的失业率高，越来越多的学生毕业后找不到工作？就是因为在大学期间，没有做好准备，没有学到真正的知识——不管是技术上的，还是道德上的。名义上是大学毕业了，但实际上并没有大学水平，所以一步入社会，不论是做人做事，都成问题。

其实，社会很需要人才，各个企业、单位都需要，但与此同时，好多毕业生又找不到工作，甚至有些博士、博士后，也是五六年一直待业在家，这样就导致了脱节的现象。当然，这也与自己有很大关系。现在不少学生散乱度日，要么上网，要么迷恋世间琐事，空耗了宝贵的时间。可能这里面还有诸多原因，但最根本的，在教与学的过程中，现在人的心不像古代人了，求学求知的心非常罕见。

我问过一个即将毕业的博士："你在学校里学了多少知识？"

他说："没学到什么，混日子而已，为了一张文凭。"

"怎么会这样呢？"

“不光是我，其他同学也一样，上学就是混呗!”

他一直在数日子，盼望着毕业。我相信，并非所有学生都是如此，但这种现象确实存在。如果他在学校里学过佛法，懂得以正知正念来约束自己、观察自己，懂得要报四重恩，就不会太散乱，一定能学到很多东西。

所谓报四重恩，就是指报众生恩、报父母恩、报国家恩、报圣教恩。其实你们读大学，也应该了解这四点，知道感恩、报恩。

首先是报父母恩。父母辛辛苦苦十几、二十几年地抚育我们，方方面面的呵护一定要记在心里。还要感恩众生和国家，很多人觉得这些跟自己没关系，实际上并不是。最后就是老师，我们依靠老师而获得知识，所以不能忘记他们的恩德。我虽然出家了，但特别感恩世间的老师，包括小学老师，哪怕只给了我一句教诲，我都记在心里。即使报答不了这份恩德，也还是尽心尽力地修行、做善法，并将善根默默回向给他们。

今天是感恩节[3]，对吧？西方的节日，11 月的第四个星

[3] 感恩节：英文是 Thanksgiving Day，是美国和加拿大共有的节日，由美国人民独创，原意是为了感谢上天赐予的好收成。在美国，自 1941 年起，感恩节是

期四。其实，有颗感恩的心很重要，有一首歌叫《感恩的心》，好多人都会唱，歌词很好，有一种向上的引导，能让人从内心中产生感恩。现在人习惯于抱怨，对社会、对人都是如此，“这个对我不公平”、“那个对我不好”……有了这种心态，人就不会舒服。尤其是年轻人，感情的困扰、生活的矛盾，常常在心里埋下怨恨。甚至，以前我看过的一本书里说，一个人因为跟女朋友分手，杀害了二十多条无辜的生命。

然而，如果我们学了佛法，有了感恩的心，人就会理智、轻松多了。佛教认为，你学得越好，心情就越舒服，什么都想得开；因为不太执著，所以痛苦也就慢慢减少了。

因此，有了佛法，也就有了快乐。我最羡慕藏地寂静山里的修行人，他们没有富裕的物质生活，平平淡淡，正因为平淡，所以内心没有很大的欲望，没有买房买车的执著，也没有还款的焦灼，没有竞争，也没有不公……总之是在一种内心的觉悟中，享受着人生的快乐。

《泰晤士报》2011 年亚洲大学排行榜中，你们香港科技大学是第一，香港大学第二，新加坡国立大学第三，日本

在每年 11 月的第四个星期四，并从这一天起将休假两天；而加拿大与美国的感恩节时间不同，10 月的第二个星期一。

东京大学第四，香港中文大学第五，北京大学是第十三，清华大学第十六，台湾大学第二十一……我记得是这样。

从这个排名来看，我相信，你们在科研方面是非常顶尖的，也一定有许多突破性的进展。但是，在座的毕竟是人，是人就离不开生死，那我们除了科技知识以外，对生死大事有什么认识呢？如果你了解宗教或佛教中的利他精神，并借由你的知识改变世界，饶益一切有情，这当然最好不过；但如果做不到这一点，仅仅凭着对“无常观”及其他佛教理念的理解，并用在生活中修行的话，也是你个人最大的收获。否则，只是随着科技往外发展，而不让内心的价值体现，这不见得是真正的发展。

当美国哈勃望远镜的科学观测到达顶峰时，前总统尼克松说：“人类的知识科技已经征服外太空，却无法征服人们心里的‘太空’。”心里的太空，其实就是心灵的问题。科学再发达，也只能完成物质的观测，而对内太空的观测，不凭借修行，单靠科学技术是无法完成的。

因此，爱因斯坦等科学家都认为，他们对宇宙及物质的探索，只是整体中的一部分；而在下结论时，也只是用“或许”、“也许”的方式，并不敢完全肯定已经到了顶点。

说到这里，我想告诉大家的是：不论你的专业是什么，趁着年轻的时候，应该学一些佛教的道理。以好奇心了解一下也可以，但最好是多花些时间，不但要了解，而且要实修。

五、纠正错误的学佛观念

1、不要等老了才学佛

其实，学佛法的紧迫性，不亚于我们对生存的追求。有人说：“现在我要成家立业，有所作为，等我老了才去学佛。”但到了那个时候，你的精力、因缘或许已经消失了，正所谓“勿待老来方学道，孤坟多是少年人”。等你白发苍苍、满面皱纹才去学道，人已经糊里糊涂，理解也跟不上了。

如果没有因缘另当别论，但是说来也怪，在这样的时代里，好多高等学校的学生、老师却很有因缘。前段时间，我们喇荣佛学院开了个“大学生夏令营”，你们这里的大学生也有参加的。当时我就感到，好多同学对佛教不仅是简单的感兴趣，而是水平相当不错；而且，在他们自身上出现过许多科学无法解释的现象，有些能回忆前世，有些在梦里或白天直接感受到佛菩萨的加持，有些人遭遇不顺，一祈祷就有明显的感应……当然，作为知识分子，光是凭感觉或者有个

形象还不够，应该寻求理论上的解释，以此坚定自己的信仰。所以，有了因缘就要抓住。

2、信佛就直说

在信仰方面，香港这边很开放，“我是基督徒”、“我是佛教徒”……领导也好，老师学生也好，信什么就坦率地说出来，这样很好。否则，明明学佛，却矢口否认“我不学佛、不学佛”，这没有必要。

我很羡慕的一点是，在这里，一个有信仰的人，人们都会认可他，认为他是好人，很可靠，因为他至少承认“善有善报、恶有恶报”。也因为他有信仰，大家都比较信赖他，让他当会计、做部门负责人。但有些地方恰恰相反，如果你学佛，人人都会蔑视你，上上下下把你当“怪物”一样看；而学佛的人，自己也胆战心惊，慢慢地，也觉得自己挺怪的。

我认为直率一点好，尤其是佛教徒，信佛就说自己信佛。但我遇到一个领导，明明已经皈依很长时间了，家里有佛堂，也一直在念佛，但我问他：“你是不是佛教徒？”“不不不，我不是！我只是研究佛教，喜欢看看，但我不信，我们不信仰这个……”其实这大可不必。

当然，一个人不论信什么，都是很难改变的，因为这是内心的东西。你信马列主义，信基督教、信天主教、信儒教……信哪一个都合理，因为任何宗教的存在都有道理，即使是非佛教徒，我们也十分尊重。这就是因缘，佛陀为什么说“诸法因缘生，诸法因缘灭”，就是这个道理。

不过我想提醒大家一点，那些更深层的智慧与慈悲理念，的确是人类思想中的精华。为什么是精华呢？我不需要以佛教徒的名义劝你，只要你擦亮慧眼，看看在世界漫长的历史转变中，佛教都经历了什么样的考验，也就心中有数了。因此，希望大家能选择一种智慧的宗教，获得智慧的教育。

3、学佛不要形象化



其实，佛教最重视的就是智慧，然而遗憾的是，多数学佛的人一直停留在形象上。香港这边也是

一样，许多人学佛往往是为了保平安。你去朝圣礼佛，能不能保平安呢？当然能，但这不是根本。佛教最根本的，应该是进行佛法的教育。尤其是知识分子，当你学习佛法的时候，一定要学习它的精髓，这样便可以得到真实的见解。有了稳固的见解，你的信仰也就牢不可摧了。

这些见解，在智慧方面，用世间最尖端的学问，比如量子力学等微细智慧去观察时，也破不了；在慈悲方面，用人们最推崇的博爱思想来推敲时，也一样经得起观察，甚至更胜一筹。

因此，学佛就应该深入经藏，认真地学。如果只有一个形象，办个皈依证，参加个仪式，找找感觉，说说、笑笑、唱唱歌，这也可以，是佛教的一部分。但是，如果你想学到佛教的精髓，最好翻开传统的经典和论典，从中领略深层的佛法奥义。即使没有善知识或善道友引导，在一些基本理论方面，我经常推荐大家去学习《入行论》、《菩提道次第论》、《大圆满前行》等论典，学了以后再实修，就一定能获得真实利益。

如果不学而修，就不明智，因为修是很困难的。藏地著名的萨迦班智达曾说：没有如理闻思的修行，多数是旁生之

因[4]。因此，为了修行成功，一定要先明理，参禅修密都是一样的。比如坐禅，你为什么要坐禅？如果想让心静下来，怎么才能静下来？静下来又有什么用……其实这些都有理论。理论上明白了以后，再坐禅就非常稳妥。

那坐禅有什么利益呢？不说深层的解脱利益，就算是科学可以验证的层面，也是相当可观的。美国纽约有一位科学家叫卓然·约西波维奇，他用一台重达 5 吨的功能性磁共振成像仪，对坐禅者的身体及心智进行测试。在测试过 20 多人以后，他发现：禅修者的细胞免疫功能健全，完全有能力对抗抑郁症、老年痴呆等病症，心态愉悦舒适……可见，单就今世暂时的利益而言，坐禅也是裨益良多。不过，这种修行一定要有理论基础，否则就修不成功。

而从另一方面来看，如果只是学一学、研究研究，也体验不到佛教的深义。就像《楞严经》里说的：虽然听闻了很多佛法，但若不修行，其实与不听闻是一样的，就如同光是嘴上说食物，不吃终究不会饱[5]。

很多知识分子只会夸夸其谈，说得倒是很漂亮，但从来

---

[4] 《萨迦格言》云：“若无闻法仅修习，再勤亦成旁生因。”
[5] 《楞严经》云：“虽有多闻。若不修行，与不闻等。如人说食，终不能饱。”

没有修过，甚至都没有思维过。你不思维的话，即使是最简单的“人身难得”、“寿命无常”，即使是你讲了一辈子佛法，也不一定会有太大感受。因此，一定要实实在在地研究，真真实实地修行！

总之，在科技发达的今天，愿大家能真正领受佛法的心髓。虚云老和尚有个偈子说：“心田不长无明草，处处常开智慧花。”我也由衷地希望，诸位心田中不再生长无明杂草，时时处处绽放胜义与世俗的智慧之花！

附：

香港科技大学问答

『 2011年 11月 24日晚上 』

（一）问：我是香港中文大学哲学系的学生，一直想对如来藏有个全面了解。请问，该从哪里着手?

答：若想全面了解如来藏，我建议你先看几部最根本、最精要的经论：《如来藏经》、弥勒菩萨的《宝性论》、麦彭仁波切的《如来藏狮吼论》、觉囊派的《山法论》。在这些显宗经论里，都对如来藏作了细致阐述。

（二）问：感谢您来科大作讲座！生长在21世纪的年轻人，他们对佛法没有太大兴趣。请问，该怎样让这些年轻人了解佛法、接受佛法呢?

答：让他们感受到利益很重要!

在当今学佛的人群中，中年人居多，老年人在寻找人生

归宿的时候，很多也入了佛门。而80后、90后的年轻人，他们看重眼前的生活，多数人觉得佛法跟自己没关系。但是在我看来，也并不是没关系，我甚至认为，如果你想过好眼前的生活，佛法是最有益的理念，而且必不可少。

所以，一直以来，我们才尽力推广佛法，想让它深入人心。我们不是要用教义来控制哪一个人，也没有政治、经济等任何目的，只是从佛教徒的角度，想让大家了解佛法，让更多人分享到佛教的真理。尤其是大学生，不了解的尽量让他们了解，已经了解的，也劝他们不要停留在表面上，而要不断深入。我想，只要怀着真诚的利他心去推广，他们渐渐会感兴趣的。

当然，一个人在接受佛法时，也分阶段：刚开始，因为从前的教育等原因，有些人会误解，甚至排斥；中间的时候，在好奇与思索的过程中，毕竟是年轻人，有开放的接受能力，会出现半信半疑的状态；而到了后来，在试着运用——比如祈祷、忏悔或断恶行善以后，他们会得到真实的利益。只要感受到了利益，谁还不愿意接受呢？

（三）问：我是这里的访问学者，对佛法很有兴趣。

但刚才听您说，只是感兴趣还不够，还要修行。所以请问，我该怎么修行?

答：修行要有次第，像《大圆满前行》里讲的：先修“人身难得”，知道了人身很难得，你就会珍惜它，不能用它造恶，而愿意行善；之后修“寿命无常”，修的时候你会有种紧迫感：现在自己虽然年轻，但年轻很快就消失了，人终归一死，死期又不定；接着是“轮回过患”、“因果不虚”，这些修法让你知道生命有前世后世，未来的生生世世唯一依靠现在的修行……就这样，从共同加行开始，一步一步地往上修，只有这样修，才可以打下牢固的基础。否则，直接修最高的法，就算你一整天闭眼坐着，那也只是坐着而已，舒服是舒服，但断不了烦恼。

要断烦恼乃至无明的种子，一定要有空性智慧，此外的修法或行为，都不能直接对治“我执”，对治不到“我执”，也就解脱不了。所以，一般的烧香拜佛，乃至表面上的修行，都只是一种善法，不是解脱正因。若想解脱，就必须遵循《三主要道论》中讲的三个要点：出离心、菩提心、无二慧。无二慧就是空性智慧，是解脱轮回的根本，但它也要依靠前前的功德才能生得起来。



所以，修行一定要按次第来。如今很多佛教徒只有佛教的形象，虽然有个形象也有功德，但想解脱的话，还是要闻思和修行。

（四）问：我是科大的学生，对佛法就是半信半疑的那种。我想问的是：人是怎么来的？是谁创造了人？是佛吗？但在佛之前就有人了呀！

答：按照《俱舍论》的观点，人并非如“进化论”所说的那样，是从猿猴变过来的，没有这么简单。一个人或者一个生命，都是经历了极为漫长的流转时日，才呈现了他现

在的这种特定状态。

当然，人也不是谁创造的，不是神，也不是佛，而是以各自业力而生的。

释迦牟尼佛是贤劫千佛[6]中的一尊，在这个劫中，他的前面已经有三尊佛来过了，他是第四尊。但佛陀出世，是为了转法轮度化众生，并不是从那个时候开始才有了人类。

问：我现在的研究很不顺，也很心烦，我该怎样用佛法来帮助自己呢?

答：应该祈祷佛，这有很大的利益！但祈祷佛，是不是就能达成所有心愿呢？也不一定，还要观待你前世的因缘。

有人说："我祈祷了啊，为什么不起作用？"其实，这就像去医院看病，有些病能完全治好，有些病则效果不大。那么，既然有些病治不了，我们还要不要看病呢？还是要看。祈祷佛也是这个道理。

6 贤劫千佛：现在之二十增减住劫中，有千佛贤圣出世化导，故称为贤劫，又称善劫、现劫。

因此，生活上遇到不顺的时候，祈祷佛对你一定有加持。至于能改善多少，就看自己的信心和因缘了。毕竟每个人的前世以及今生，都存在种种复杂的因缘，这也起着很大的作用。

（五）问：我是科技大学商学院的学生。在这样一个越来越复杂的时代里，该怎样保护和传承西藏文化及藏传佛教呢？

答：在科技越来越发达的时代，外来文化对西藏的佛教及传统确实有冲击，这一点不可否认。但是，短时期内应该不会有大的问题。

因为这些文化多数都保存在寺院里：一部分在个别开放的大寺院里；还有相当一部分，保存在深山中的寺院里。在这些寺院里，不仅有佛教文物，更有一批佛教学者——许多德高望重的格西、堪布，还一直在住世。并且，西藏人也特别重视学习佛法，出家人也好、在家人也好，都不同程度地在学习着。在他们心里，佛法就像如意宝一样，不可能轻易抛弃。

当然，有些去了汉地或国外的藏族年轻人，信仰也许会

慢慢消失，他们羡慕那里的生活，明星的头发怎么弄、衣服怎么穿，自己也开始趋之若鹜，就像内地八九十年代羡慕美国一样。所以，若想将佛法的传承交给他们，得让其先懂得这些文化的价值。

不过，现在西方倒重视起这些来了，他们开始关注雪域的草原、文化及佛学。可能这也是一种流转吧，流转到最后，我想西藏人还是会回来的，从汉地到西方，再回到自己的故土。不过到了那个时候，在他们心里，不知道养育自己的“母亲”文化还在不在了？

（六）问：我是科大工学院的学生。您书上说：佛教的精髓在于大悲和智慧。如果“大悲”是指大悲心、菩提心、恻隐心、同理心，那么，“智慧”又是指什么呢？

答：智慧有两种：一是世间中取舍并接受真理的智慧。就像你们大学生，有了智慧才能求知，否则连工作都找不到，佛教中也提倡这种智慧。

但最根本、最重要的，是通达万法实相的智慧。这和了解有所区别，它是一种大彻大悟。这种悟到的智慧，才是最高深的智慧。

（七）问：佛教怎样看待“进化论”？

答：关于“进化论”，就算达尔文在世，恐怕用它也解释不了众生身上的种种现象。而且，就算在科学界，这一理论也很受质疑，比如前段时间，美国就有500多位科学家联合签名驳斥“进化论”[7]。

在佛教看来，多了不说，单就每个众生的苦和乐这一层面，如果不从各自的业感上解释，而是按照“进化论”所说，人是以那么简单的方式进化的，那所有人的苦乐现象，应该都差不多，智慧的高低也很相近，但事实并非如此。所以，“进化论”的传播并不正确，它对人们认识生命的真相，以及树立正确的人生理念与价值观，都有相当大的损害。

问：佛教讲“业力”，讲“因缘和合”，那业力又是怎样发挥作用的呢?

---

[7] 中华网科技讯：500多名美国科学家联合签名反对达尔文的进化论。在这些科学家联合签名的反对文章中写道：“我们对达尔文的进化理论表示非常怀疑。”这篇文章还称：“我们对达尔文进化论中的自然选择理论表示怀疑。我们认为，作为科学家我们有责任要求各领域科学界进行一系列更加深入的研究，以确定达尔文的理论是否合理。”在这篇反对文章上签名美国科学家共有514名，其中有154名是生物学家、76名化学家、63名物理学家，其余的是一些毗邻学科的专家们。据这篇反对文章的起草者认为，地球上的生命具有极其复杂的发展过程，达尔文进化理论狭窄的框框，根本容纳不了地球生命的起源与未来发展进程。

答：还是就苦和乐来说，佛教认为，一个人的苦和乐，是以善业和恶业作为“因”，与众多复杂的“缘”结合以后形成的。总的来讲，你种下什么因，就会生什么果。恶业好比有毒的种子，你种了它，就会产生有毒的果——苦；善业好比妙药的种子，你种了它，也会产生妙药的果——乐。果上的不同，完全来自于“因”。而在整个过程中，起辅助作用的，则是“缘”，像阳光以及水、土等等。

举个例子：兄弟姐妹几个人，父母是一样的，但在他们成长的过程中，各自身上所呈现的禀赋或出现的问题，却截然不同，比如性格、才华、工作、遭遇，这些都不一样。那么，这些差别的“因”在哪儿呢？是他们从前世带来的业力，而不在父母身上。父母对他们的降生或成长，只是个“缘”而已。

当然，这个道理很深，要想弄明白，还是要深入佛教的经论，在理论上思维清楚，然后再从实际生活中，方方面面地观察一些具体现象，这样你就会生起真实的定解。

问：对我们年轻人来讲，四谛、十二因缘以及空观等哲学性思想很有吸引力，但一看到经典里的这个佛、那个菩

萨，就觉得离我们很远，不太相信是真实的。请问，这些是真的吗？



答：这些都是真的。释迦牟尼佛在 2500 多年前，真实地来过这个世界，只不过他是来传法的，是把真理介绍给世人。而他的思想也留在了文字上，这些你们都看到过，世界各地的人也都在研究。所以，佛陀并不是神，他一生的事迹也不是神话。

你刚才说的四谛、十二因缘或空观，这些就是佛陀的代表思想。如果你们感兴趣，可以深入研究，研究之后，很多道理也不难理解。其实，前辈智者们也都是在研究、修行这些之后证悟的。看看禅宗、密宗等各派大德的传记，他们的境界绝非凡夫可比，后代的追随者尚且如此，那佛陀、观音、弥勒等佛菩萨的功德，又怎么会是假的呢？而且，如果你一边学着佛的思想、体会着佛法的真义，一边又否认佛的存在，这好像也不是很科学。

当然，有怀疑也是可以理解的。因为许多层面你们尚不了解，而且，在目前环境、教育等因素的影响下，要对古老的佛教生起信心，对现实中缺乏对照的佛陀生起信心，的确也不太容易。

不过，我一向认为：年轻人学佛，不应该止于一种简单的信仰。信佛不像崇拜神一样，你若要真正相信佛，就一定要先全面了解他的思想。

（八）问：我是科技大学金融系的职员。在香港这样一个大都市里，人人都忙着赚钱。生活虽然很享受，但我们该如何对治心里的烦恼呢？

答：在如今的社会里，一个人要对治烦恼并不容易。不仅是香港，内地大城市也是一样，人们越来越忙，光是每天接电话、打电话，就让许多人的听力出了问题。这个时候，不要说对治烦恼，就算静一静也很困难。所以，我建议每个人都停一停脚步，仔细看看自己在做什么？自己是谁？……否则，在忙忙碌碌当中，经常把自己都弄丢了！

要知道，人生的意义并不只是钱，对很多人来讲，你赚得再多，也不过是银行的一个数字，而且你在为这些奔波时，

不知不觉人生就到了尽头。有些人以为，享受生活就是人生的意义。但实际上，所谓享受，也不过是在虚幻的追求中，盲目地活着而已。

人静一静可能才会发现，由知足带来的宁静，原来是我们内心很深的需求。每当我远离尘嚣从城市回到寺院，心里总会有一种莫名的愉悦——也许是回归自然的满足吧，那时候我深深体会到：快乐并非来自于财富，而是来自于内心的富足和喜悦。俗话说“知足常乐”，这的确是至理名言！

当然，一个人若连基本的生活条件都没有，也是会很苦恼，但现在大多数人的苦恼，并不是因为这个，而是因为不满足。不满足，就会不断求取；有了求取，自然少不了烦恼。因此，若要减少烦恼，唯一的方法就是知足少欲。

所谓知足少欲，对一个城市里的人来讲，做到随缘也就差不多了——没有因缘就随遇而安；有因缘就多赚点儿，但也不过多地要求。而且，有了钱以后，最好能帮助一下身边吃不上饭的人，甚至救济一些灾民。如果人富了以后，只是自顾自地沉溺在虚幻的快乐中，那到头来看看，这也没什么意义。

所以，知足少欲是一种智慧，在这种智慧的观照下，你可以积极地生活，该做的做、该说的说。而且，因为知足少欲，烦恼肯定就少很多。

（九）问：我是香港科技大学机械工程系的学生。佛教里有“相”和“心”这对概念，请问“相由心生”是什么意思?

答：“相由心生”是唯识的观点。按照这一观点，内外的一切显现，都是由心产生的，这就相当于做梦——梦里没有真实的东西，一切都是心的造作。

若要弄懂这个道理，你可以研究一下《唯识二十颂》、《唯识三十颂》，还有《楞严经》、《楞伽经》等。懂了以后，你就会知道“三界唯心，万法唯识”，世间的万事万物并不是从其他地方产生的，而是我们的心被无明遮蔽以后，呈现出来的一种迷乱相。这些“相”，不管是内在、外在的，到底存不存在呢？存在，但也只是心的幻象而已。

问：还有一对概念是“色”和“空”，所谓“色即是空，空即是色”。但如果色是空的，比如说蚂蚁，蚂蚁这个色既

然是空的，为什么还有对它生慈悲心或恶心的区别？再说，慈悲心或恶心本身也是空的，既然如此，又何必执著善恶呢？

答：“色即是空，空即是色”，是中观的基本思想，也是《心经》的核心内容，以前我讲《心经》时曾解释过。所谓“色”，也就是我们眼睛所看到的东西，它的体是空的，这一点，以中观理论可以推证。但这是站在实相角度上讲的，也就是说，在佛菩萨的境界面前、在万法的本体这一层面上，色和空无二无别。然而，从现相的角度、在我们世俗的一般显现面前，色不是空，空也不是色。所以，对于实相和现相，一定要分开层次理解。

这样的理解，其实与量子力学的分析是一致的。在量子力学中，观察瓶子时，它的本质上是分子、夸克、亚夸克……但在显现上，也就是说，当用眼睛看的时候，我们看见的是不是亚夸克呢？不是，而是瓶子。那为什么眼睛看不到亚夸克呢？因为这是两种概念、两种层次，不能混为一谈。

同样，当我们用眼看见某个众生时，比如说蚂蚁，虽然它的本体是空性，但我们还没有证悟空性之前，应该跟随众生器界的显现来修行。怎么修呢？你看到的是蚂蚁，蚂蚁有

苦乐，我们就缘它的苦乐修慈悲心。虽然慈悲心或恶心的本体也是空，但在显现中，善和恶会导致不同的果报，所以要断恶、要修善。

就像那个瓶子，你不能因为它是亚夸克组成的，就不相信瓶子存在而把它扔了。扔了的话，没有瓶子就不能喝水了，同样，不取舍因果的话，就只有感受痛苦了，这是世俗层面的规律，我们每一个人的存在，都脱离不开这个规律。所以，现相和实相要分开。

在这个道理上，如果对佛教有全面的了解，理解起来会比较圆融。否则的话，不是满腹疑惑，就是轻易判断，甚至排斥，这都是不科学的。科学之所以被人认可，一位科学家在报告中说，它要具备三大特性，同时他认为，佛教也完全具备这三大特性。可见，佛教也是科学的，只不过有些问题要深入研究才会懂。

（十）问：我是科技大学理学院的。佛家讲“生死轮回”、“前世后世”，但我从小受的是唯物主义教育，不知道该怎么理解这些道理？

答：其实，即便是现在的科学界，也承认前世后世。

像美国的史蒂文森博士、塔克尔博士，他们在美国以及世界各地，已经搜集了数千个案例能证明前后世的存在。这些案例在任何群体中都有：相信科学的，不相信科学的；有宗教信仰的，没有宗教信仰的……他们因为对这些的长期观察，最终也相信了前世后世的存在。



一般人不承认这些，多数是因为环境或教育的原因，但是我认为，如今也该反省一下了——其实，唯物论者否认前世后世，并没有有力的证据，只是口头上否认而已。

假如否认者没有依据，而建立者却有真实案例，这本身就是很好的建立方式。更何况佛教中还有理论——这可能稍

微有点专业，但简单来讲：一个人因为有我执、烦恼，于是就会造业，造业以后，当这一期生命结束时，后世的生命就会随着业而延续，呈现出另外一种形态，由此形成无边无际的轮回；直到有一天，当他生起无我智慧时，才能断除这种流转。当然，这些道理很深，也很隐蔽，若想对此生起信解，最好学一学佛教的经论，甚至试着抉择一下空性，这就是圣天论师在《中观四百论》中的教诫[8]。

其实，佛教并不是简单说教，不是让你无论如何都要信，你完全可以自己分析，而分析的最好方式就是辩论。在藏传佛教的辩论场上，像前世后世这样的问题，起码要辩上几个月。到了最后，如果你没有理由，而我有，那你就输了，不得不承认我的观点。

其实这样很好！在探索真理的过程中，你对于好奇但又不熟悉的任何问题，以这种方式去观察、提问、辩论，很容易提升自己的理解，甚至获得意想不到的突破。

（十一）问：我是科技大学人文学部的学生。在听您讲座、看您的书时，我都有种感觉：您是把藏汉以及显密

[8] 《中观四百论》云：“若于佛所说，深事以生疑，可依无相空，而生决定信。”

佛教结合起来，进行传播和交流的。请问，您是出于什么因缘来做这事的呢?

答：“诸法因缘生，诸法因缘灭”，说到“因缘”，唯有佛陀才能彻底了知。像今天诸位坐在这儿，或者你在香港科技大学读书，这些事情看似简单，但在它的背后，确实都有很深的因缘。但这些因缘让爱因斯坦来说，恐怕也不一定说得清楚。所以，我也不知道是什么因缘。

不过，从心而论，我很愿意到各地讲一些佛教的道理，也很愿意跟大家结善缘、交流佛学。在交流的过程中，我常常觉得自己是个学生——因为我不具足当老师的条件，就算当个学生，可能也不太合格，所以一有人叫我“老师”、“堪布”，我就很惭愧，只不过一想到佛教这么好，现在人又这么需要，就不由自主地站了出来。

我站在这里，只是想把佛法介绍给大家。太虚大师说过：“科学愈发达，佛教的真意愈显。”当佛陀所揭示的真理，因为科学证明而变得更加明晰之时，人们会发现内心的真实需要，与此同时，佛教对人们的利益也最为深刻。

尤其是年轻一代，如果没有佛教理念的加持和约束，我

担心有些人会做出极端的事情，甚至危害这个社会。所以，我虽然做不了什么，也利益不了谁，但算是一种小小的使命感吧，我常常会去一些大学作交流。

其实，我很喜欢跟年轻人、跟有智慧的人交流，在这个过程中，自己也学到了很多东西。

问：请问，您有没有遇到过别人的反对或攻击？您是怎么面对的呢？

答：有，但我乐意接受。

如果是反对我的观点，我的观点也确实错了，那我不会执迷不悟，一定会恭恭敬敬地接受对方的正确思想，这是佛教训练中的基本素质。但是，如果对方举不出什么真实依据，我还是会很自信地坚持自己的观点。

假如不是观点的问题，而是在公开场合说我的过失——也就是你所谓的“攻击”，那我不会有什么烦恼，也不会生气。为什么呢？因为在我看来，佛教徒也好、非佛教徒也好，老师也好、学生也好，大家在开放自由的心态中交流，是一种彼此的认可，是一种享受，谈不上什么“攻击”。而

且，即使是攻击，真理也不怕攻击。伽利略说过："真理就是具备这样的力量：你越是想要攻击它，你的攻击就越是充实了和证明了它。"

所以我认为，对一个追求真理的人而言，反对或攻击恰恰是一种机遇和挑战，从中可以反省并提升自我，将来为大家带来更完美的奉献！

主持人结语：

非常感谢堪布的演讲！希望下次还有因缘，能够再次邀请堪布为我们作更精彩的演讲。

请大家起立，恭送堪布——



自心宝藏的探索

——香港大学演讲

『 2011年11月27日下午 』

主持人致辞：

欢迎大家来到香港大学，参加由佛学研究中心主办的讲座——“自心宝藏的探索”。

我是今年佛学研究硕士专业的学生，很高兴有机会站在这里做司仪。在正式请出索达吉堪布之前，请允许我为大家作一个简单的介绍：

索达吉堪布，是喇荣五明佛学院的大堪布，在翻译方面，堪布已将大量珍贵藏传论典译成汉文；在讲法方面，堪布借用网络视频等手段广泛传播佛法；在慈善方面，堪布以“启动爱心”等方式，劝勉佛教徒关爱可怜之人；在佛学学术方面，堪布曾应邀前往清华、北大、人大、复旦以及香港中文、理工等大学，与大家作过广泛的交流。

那么今天，我们也有幸邀请到堪布来香港大学作开示，下面有请——



大家好！今天很高兴来香港大学，与诸位老师、同学以及学者们进行交流。在交流佛学之前，我想先从一个佛教徒的角度，讲一点这次来香港以后的感想，其中有让人高兴的地方，也有令人担忧的地方。

一、来到香港的喜与悲

让我高兴的是，在你们香港大学，现在有颇具规模的佛教研究中心，也有颁发佛教硕士、博士学位的强大机构。一所大学能够如此重视佛学研究，如此着力于佛法的传播，在

我个人看来，意义是相当深远的。

刚才在和老师、法师们沟通的过程中，大家也都有个意向：希望在不久的将来，能有一些藏传佛教的修行人来到这里，与香港大学一起，就“佛教与科学”等课题、理论与实修等方面，做些共同的研究与合作。我想这是个很好的方向。

我常常认为，能够学到佛法，是人生的一大幸事。不论是出于信仰，还是学术上的兴趣，从我们被佛教的教义和理论所吸引，进入到这个殿堂那时候起，生命便有了深刻的意义。不知道各位作何感想，就我本人而言，不说一生一世，就是生生世世，也不愿意舍离佛法的智慧光明，这是我发自内心的誓言和信心。

你们都知道，现在是一个功利社会，人人为一己私利而奔波忙碌，但在我眼里，这些不是很有价值和意义。最有意义的，应该是弘扬佛法、推广真理，以此来帮助世人、利益众生。

我对香港算是比较熟悉，20 年前就来过了，那时候看到这里的信仰自由，心里十分羡慕。据我了解，从五六十年代起，敦珠法王就在这边建了一些修行中心，1987 年时我

看过照片，那种景象，当时在内地的各个城市里，如此广泛弘扬佛教的很少很少。

不过，10 年前我再次来这里时，除了羡慕之外，还平添了一些忧虑——或许是太开放的缘故，这里的个别佛教团体，不免有鱼龙混杂的现象。而这次来香港，感觉就更强烈了：虽然从某些层面来看，有些人在佛教的修行或学术研究上，是有突破性的进展，但在某些地方，与 20 年前相比，不但没有进步，反而还有倒退的迹象。

也许是因为太忙了吧，为了生活，香港人的脚步越来越快，我见到有些人过马路时，还没有等红灯转成绿灯，就冲出去了。很明显，要让这种匆匆的脚步停下来，静心接受纯正的佛法，是有相当难度的。所以这里不像内地，在佛教的学习及修持上，好多人有所欠缺，这一点非常可惜！

而心里没有正法，人就容易受到欺惑，以至于不如法的现象也大行其道。比如，有些人明明不是藏传佛教的，也不是汉传佛教的，却偏偏打着藏汉佛教的旗号，穿戴着怪式怪样的衣服、帽子，还光明正大地召集多少多少人，而下面的人也都崇拜得不得了……他们在这里如此受欢迎，正是让我担忧的地方。

当然，内地也有不如法的现象。藏传佛教里有、汉传佛教里也有，出家人有、在家人也有，但是，那边没有太多这种“怪现象”，多数佛教徒在学佛修法的路上，走得还是比较正的。

诸位老师、同学，也许你们不一定都信佛，有些只是在学术上担负着责任。但不管怎样，怀抱信仰也好，作学术研究也好，当你环顾如今的佛教现状，应该会引发一种责任感——对佛教、对周围的人和事、对整个世界……而当我们真正关心这些时，我想，可能就会有一些行动，引导大家学习真正的佛法，让他们走上真正的快乐之道。

二、快乐的主因和外缘

快乐之道在哪儿呢？在我们自己的内心。所以，我们要探索自心的奥秘，开启自心的宝藏。

当然，要深入了解和开启，需要你亲自去通达、证悟，短短一两个小时的讲座，我讲者也好，你们听者也好，恐怕都难以触及，只能象征性地解释和体会。

不过，就浅近的层面而言，一个人活在世上，学会观察内心很有必要。我也知道，现在人很难接受所谓的理论和修

证体验，但那些提取过的简单教言，应该还是受欢迎的。毕竟不管你是什么身份，出家人也好、在家人也好，学生也好、老师也好，谁都向往愉悦的心境，既然如此，我们何不尝试着探索内心，找寻快乐的因缘，保持开心的状态呢？

1、快乐的主因是内心

当然，光是嘴上说“开心、开心”，不见得真的开心。我读过一本书，书名就叫《开心》，但它的“开心”是指证悟。证悟了，当然开心了，而如果能用智慧观察，提升自己的认识，也可以调整出一种开心的状态。

要知道，我们之所以不开心，往往是被日常的琐事困扰，难决难断，纠纠缠缠。所以，这里我想告诉诸位一个最好的观察方法，就是古印度寂天论师在《入菩萨行论》中提出的：“若事尚可改，云何不欢喜？若已不济事，忧恼有何益？”我经常用这句话提醒自己，你们也可以这样想：当自己遇上了不开心的事情，不论事大事小，如果还有转圜的余地，那为什么不欢喜呢？如果就像碗被打破了一样，事情已无法挽回了，那你沉浸在痛苦当中，不停地怨天尤人，又有什么用呢？

能想明白这一点，我想你也会信服：前辈大德的智慧，与我们平常的认知相比，确实是最珍贵的财富！



当然，这些若想在生活中用上，还要学会思考。亚里士多德曾说："人生最终的价值，在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。"但现在很多人正好相反，他们只在意"生存"，计较得失，甚至为此愁眉苦脸，好像除此以外再没有别的了。

如果人人都如此，那人类跟动物又有什么本质区别？动物就只是生存而已，除了吃、喝、睡，与同类生活在一起，它们没有更高的思维。而人若在社会压力的驱使下，心也渐

渐转入这种狭隘状态，那跟动物就差不多了。

因此，若想获得快乐，就应善于思考、善于调心，不论遇着什么事都要想得开，一旦想开了，心也就能容纳下整个世界了。诚如雨果所说："世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。"2500 多年前的佛陀也说："心如虚空。"既然心是如此宽广，又何必为一些区区小事纠结，放不下呢？

如今，我们其实并不缺乏开心的方法。且不说佛教中的理论和修证，这对一般人来讲，未免高深莫测，体系也过于庞大。单就是世间的很多畅销书，也都提供了种种好方法，足以让人开心起来。

一个人不开心，主要是因为有压力。尤其在 21 世纪，无论东方西方，人类的生活方式基本一样，在机械化、电子化连续不断的挤压和逼迫下，人如果没有调心的窍诀，那活在这个世界上，就只剩下痛苦、焦虑、疲倦了。这样的状态，又何谈生活的品质？

因此，要开心，首先就要解压，让心放松下来。随着藏传佛教传入西方，很多大德都教人坐禅，并称之为"放松解

压法”，让人们在初步的经验体会中，感受一种放松的心境。心一旦放松下来了，不管你碰到什么事，完全有力量不执著它。那时候你会知道，其实自己以前的痛苦，就是因为执著，越执著越束缚，直至被压垮了，崩溃了……所以，生活中压力太大的人，要学着放松，有时间就坐坐禅、修修心。

这种放松的修心法，也可以叫“安心法”。本来，“安心”一词，在禅宗有特别的意义，不过从浅显的角度解释，了解事物通常的真实面，不受束缚，也算是一种安心。

就像一本书中所说：曾有一个名人，他的心很不安，一直在浮躁、焦虑中饱受煎熬，始终不明所以。后来他不经意读到《无量寿经》中讲：“人在世间，爱欲之中，独生独死，独去独来。当行至趣苦乐之地，身自当之，无有代者……”他当下豁然大悟，心放松了下来。

这就是安心——明白了真相后，心便踏实了。真相是什么呢？我们生存于世，被爱欲所牵，日日夜夜奔波营造的一切，不过是虚幻的聚合，而我们每一个人，到头来都是独生独死、独去独来，并且苦乐自受，没人可以分担……

当你知道了这一点，就不会把快乐再寄托在外境上了。

很多人认为，找一个好的伴侣就会快乐，找一个好的工作就会快乐……其实这些都不一定。或者说，即使得到了快乐，也只是暂时的。因此，佛教告诉我们：快乐的根本在于自心——说来说去，我就希望各位能明白这一点，并从中得到真实的利益。

2、快乐的外缘靠不住

关于“真实的利益”，有不同生活背景和需求的人，理解上一定有许多差异。但是，如果你抛去想象的成分，再来看时就会明白：实际上，快乐不在财富或爱情上。

那么，这些需不需要呢？对世间人来说，确实需要，但这只是帮助你快乐的外缘。外缘起不起作用呢？也确实起作用，但是靠不住、不长久。

就好比没有钱的穷人，心心念念想着发财，结果腰缠万贯了，照样还是快乐不起来；没有地位的无名小卒，成天都渴望飞黄腾达，可是一朝大权在握，心里还是不满足。爱情、美名、婚姻等也是如此：得不到时，认为得到了就一定会快乐，但得到以后，不仅没带来快乐，说不定还让自己深陷痛苦，无法自拔。

我曾看过林肯的传记，他说自己一生中最大的不幸，就是长达 23 年的婚姻。他的太太脾气暴躁、喜怒无常，对他身上的每一个部位都看不顺眼。每当林肯出现在她面前时，她就会喋喋不休，嫌他的头太小，手脚太大，鼻梁不直，下腭突出，看上去像只猩猩。她最讨厌的，就是林肯的走路姿势，成天逼着林肯在房间里学她的步法。甚至有一天，当林肯跟别人一起用餐时，因为没有答她的话，她竟然将一杯热咖啡，泼到了林肯的头上……当然，这是林肯在步入婚姻之前，绝对不曾想到的。

无独有偶，托尔斯泰的婚姻，也是悲剧的典型。这位俄国著名大文豪，有无数的人崇拜他，在他那个年代，只要他说一句话，马上成了头条新闻。但就是这样一个人物，家庭生活极为不幸，甚至成了他致命的导火索。

他结婚之初，对妻子非常温情，两人经常一起许愿、祈祷，希望这种快乐的日子能长久。但遗憾的是，好景不长，婚后一段时间，两人就开始争吵不休，昔日的爱意每况愈下，最终变成了怨恨的敌意。

在经历了漫长的猜疑与痛苦之后，晚年的托尔斯泰热衷于人类和平，并将大量稿费捐去做慈善，解救贫困穷苦的人。

但这与妻子的想法完全相反，因为她的虚荣心太强，守着钱财不愿意行善。终于，在每日不断的争吵之后，82 岁高龄的托尔斯泰，于一场大雪中弃家出走，离开了共同生活 48 年的妻子。在俄罗斯寒冷的冬天，他颠簸在四处漏风的火车车厢里，最后患上肺炎，死于一个小车站的木屋里。

在临死之前，所有子女都来到他膝下，但他唯独不想见妻子最后一面。

如今许多年轻人，对爱情充满了憧憬，恋爱时总认为："他就是我永远的幸福！"可时间久了以后，当无常上演时，才意识到"永远"原来并不远，于是开始哭诉："为什么我的命这么苦？为什么他这样没良心？……"其实，与其到时候这样怨天尤人，还不如早点了知：自己的快乐要靠自己掌握。有了这种认知，当他带给你快乐时，你会感激他；即使相反，也不会太执著。否则，恩恩爱爱，纠缠太深，最终肯定会自尝苦果。

当然，上述那种悲剧的婚姻，并不是人人都会遭遇的，但即使在一般的婚姻中，无常的变故也随时在发生着，这是不争的事实。了解到这点以后，你就会明白，把快乐建立在一个人身上，是相当不明智的选择；以此类推，把快乐建立

在钱财上或其他外缘上，也不例外。所以，我们应掌握好快乐的主因，也就是自己的心，进而通过修行开启心的宝藏，获得真实的快乐。

三、心的宝藏需要开启

要知道，每个人的心里都有宝藏。什么宝藏呢？佛在《如来藏经》、《楞严经》、《解深密经》、《楞伽经》、《涅槃经》等许多经典中都讲过，就是众生皆具的佛性光明——如来藏。

这个宝藏，从最高层面来讲，十地菩萨也无法彻底现见，但从浅显的层面上说，只要你去学、去修、去挖掘，多多少少都能获取一些。打个比方说，像比尔·盖茨、巴菲特那么多的财富，人人拥有也是不现实的，但只要你肯努力，想维持比较好的生活，应该没有任何问题。

不过遗憾的是，现在大多数人普遍只重视物质，虽然这无可厚非，就像车不加油便会抛锚一样，人不从早到晚拼命地干，生活就没有保障了。但是，你们也想一想：当自己一味地为这些忙碌时，若没有时间调整自己的心，会不会得不偿失呢？

从小到大，我们了解的“幸福”，全来自于外在。比如

有钱了就幸福，没钱了就痛苦；有人爱就幸福，失恋了就痛苦……但实际上，这一切并不稳定，随时可能发生变化。而佛教所揭示的“幸福”，建立在内心的基础上，这是人人平等具有的，只是很少有人懂得该怎样挖掘。可一旦你认识了它，才知道何为不变的幸福。

《入菩萨行论》中也告诉我们：“若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。”这个窍诀非常重要！假如我们不了知心的奥秘，纵然整日忙忙碌碌，想从外物上寻求快乐、逃避痛苦，终归也只是徒劳而已。

现在许多人都喜欢“幸福”两个字，并将此常常挂在嘴上，特别是作家、媒体、影视，天天拿“幸福”大做文章。但是，又有几人真正得到了幸福呢？少之又少。问题的关键出在哪里呢？就是没有找对幸福的来源。

如果我们想要幸福，就要多少探索一下心的奥秘。当你真正去做了，是利根者的话，一反观自心就会了悟。这不需要长期研究，也不需要用理论细细推敲，只是依靠上师的一种表示——简单而甚深的窍诀，当下就会证悟心性本面。而这样的证悟者，在汉地、藏地的佛教历史上，也可以说很多很多。



主講：索達吉堪布
By Khenpo Sodargye
索達吉堪布，四川甘孜爐霍人，是喇榮五明佛學院主管
堪布將大量珍貴的藏文經論譯成漢語 現已付梓的法本就有
年來堪布以網絡、視頻等科技手段傳法，並發起“啟動愛心
勉佛教徒不應漠視身邊的可憐人。又應邀前往清華、北大、
南大等，與眾多知識分子進行交流，共同探討佛教真諦，令
受益匪淺。
堪布常告訴大家：「我不知道自己能活多長時間，但衹
哪怕衹有一個人聽法，我也會盡心盡力用佛法饒益他！」
自
寶藏的探
明德
格物

从前，慧海禅师去参访马祖时，马祖问他："你来这里有什么事？"

他回答："来求佛法。"

马祖说："我这儿什么都没有，来求什么佛法？你自家宝藏都不顾，跑来跑去做什么？"

慧海禅师忙问："哪个是我自家的宝藏？"

马祖说："如今问我的这颗心，就是你的宝藏，一切具足，无有欠缺，何须外求？"话音一落，慧海禅师就开悟了，从此认识了本心。

所以，对有缘者来说，上师只需几句话指点一下，他当下反观自心，便了解了："哦，原来世界的真相就是如此，除此以外，什么也没有……"

这就是"大道至简"！不了解的人，弯弯曲曲地探索、追寻，以中观的方法观察，以唯识的方法观察，以其他方法观察……但这些都是分别戏论。同样，学术界的人士，今天用考古研究佛教，明天用哲学分析佛法，虽然很想揭示其中

奥义，但因为没有掌握关要，也始终触及不到深的层面。

这种层面，确实是一种深奥的境界，说深就极深；但说浅的话，也很浅，认识起来并不难。下面我简单地讲一讲——不过，讲密法可能不太方便，这要求听者修过加行、得过灌顶，有很多严格的条件。所以，我只是从密宗的理论上，讲一点与禅宗相似的道理，与诸位分享。

不管是教授、学者，还是一般的佛教徒，现在请你们观一观自己的心——

观的时候，你会发现：我们这颗心，并不是像机械唯物主义所说的那样在大脑上，也不是在心脏里，更不是在别的什么地方。从小到大，我们一直认为有个“我”存在，认为“我”有一颗“心”，但是这颗“心”，到底是什么颜色？什么形状？什么样貌？……这么一一观下来，你会生起一种前所未有的认识：“稀有啊！原来心的本体是空性，同时又是光明。”

这种认识，在词句上，就是经论中所说的“如来藏”、“光明”、“法性”、“现空无别”、“明空无别”……但词句毕竟是词句，不是真正的认识，如果谁通达了这些名称背后的真实

意义，那即使他看似只是普通人，也已经与众不同了。

就像藏传佛教的伟大上师麦彭仁波切，有一次他去求见大名鼎鼎的蒋阳钦哲旺波，被傲慢的侍卫挡在门外。麦彭仁波切奋力把门卫推到一边，强行闯进院内。一进门，见蒋阳钦哲旺波披着斗篷，蒙头坐着，他吓得大气不敢出，低头乖乖跪在上师面前。突然间，蒋阳钦哲旺波从斗篷里伸出头来，一巴掌重重拍到他头上，大喝："你是谁？"麦彭仁波切当下开悟。

这是什么？就是禅宗的"打得念头死，许汝法身活"，当你的分别妄念被打死了，法身智慧就活过来了。在佛教历史上，依靠这种方式证悟的，可谓比比皆是，有直接获得极高境界的，也有一般的明心见性。所以，当我们开启自心宝藏时，这种直接的方式最为殊胜。像密宗的直指、禅宗的棒喝，都是以这样一种简单的表示，驱散修行人内心的贪嗔痴乌云，当下现前心性的光明。

其实，了悟心性，对任何一个人都至关重要。而且，这并不是修行人才能做到的，世间各阶层人士中，都不乏"见性"者，只不过他们不明说而已。所以，希望诸位在心性上多下点功夫，以认识自心，开启自心宝藏。

四、透视“色”与“空”的关系



倘若我们做不到像利根者那样很快开悟，花一些时间，用显宗的中观教理一点点分析、研究，也不失为一条捷径。

只要你以推理的方式，懂得心的本体不是有，不是无，不是亦有亦无，也不是非有非无，乃至不来不去、不常不断、不生不灭、不增不减……推得多了，到了一定时候，就会认识空性的道理。诚如《心经》所云：“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”

不过，有人对此很不理解：“色怎么是空，空又怎么是

色？”甚至有人解释：“空，是色之外的空；色，是空之外的色，色和空完全分开……”这种说法是不对的。

我建议你们知识分子，可以借助量子力学的分析，作类比推理。量子力学认为：物质是可以不断细分的，分子、原子、夸克、亚夸克……我们暂以“夸克”作为物质的最小构成单位。从瓶子的角度来说：瓶子的本体是不是夸克呢？是。那它是不是离开夸克之外的瓶子呢？不是，它“不异”于夸克。再从夸克的角度看也是一样：组成瓶子的夸克，就是瓶子，它不是离开瓶子之外的夸克。

如此从量子力学的分析中，也可以推出同样的结论：色不异夸克，夸克不异色，色即是夸克，夸克即是色。这个推理很有借鉴性，现在推荐给你们，以后理解《心经》的这四句时，不妨一试。

也许有人会问：“如果瓶子是夸克，甚至是空性，那怎么用它喝水啊？”其实这里有两种层次，不能混淆：在真实的层面上，也就是详细观察时，瓶子是夸克等细微粒子，乃至空性，除了这些以外，的确不存在瓶子，当然也谈不上喝水这回事；而到了显现的层面，也就是不作细致观察时，瓶子就是瓶子，它不是夸克，也不是空性，我们可以用它喝水。

但有些人太过分了，认为所谓的“空”，就是不存在，整天宣称“没有因果，不要执著”。其实，如果你真的不执著，那也可以不吃饭、不上厕所，因为这一切都是空的，但你能做到吗?

所以，这些人说“空”，只是一种口头禅，是把胜义和世俗混淆了。毕竟在世俗显现中，善有善报、恶有恶报是不虚的，这是名言规律，任何人都不能逾越。然而如今有不少人，对佛教的这些基本理论，自己不懂不说，还断章取义地随便解释，这样不仅错解了经义，还让人误解了佛教。

刚才讲到了色和空不二，这个不二的状态，就是我们的自心宝藏：心的本体是空性，但这种空性并不是单空，还有与之同时并存的光明。不然，假如只是单空，我们现在的起心动念就失去了基础，而将来也无从现前色身与法身。所以，现和空不二——“色即是空、空即是色”，这才是心的本来面目。

这些义理虽然比较深奥，但我们可以相似地观察和理解，并通过修行获得证实。在观察的时候，以显宗的推理可以大概地认识心性，这一点并不难；而在修行的时候，则需要一些加行的次第。

在佛法中，很多修法都需要基础，否则，法再殊胜，修起来也有一定危险性。所以，对学佛的人来说，最好的方法就是先依次修完所有加行，之后依靠密宗“直指心性”或禅宗“不立文字”等方式，直截了当地认识心性。

要注意的是，在此过程中，最好经由上师的指点。有时在恰当的因缘下，上师的一个表示，比如让你看看阳光，看看花，或者随便说一句话，利根者当下就开悟了。开悟以后，当你用智慧观照无边众生，见他们因为不认识这一点，而毫无自在地漂泊轮回中，日日夜夜饱受煎熬，自然就会生起悲心。这种悲心深刻而周遍，即是大乘佛教中所说的“大悲心”。

当然，值得一提的是，开悟时所现见的佛性，是人人本自具足的。所谓“夜夜抱佛眠，朝朝还共起”，这个本具的佛性，就是我们自心的宝藏，我们每天夜里都抱着它入睡，清晨又与它一同醒来，从来没有远离过。就像水，哪怕变成了坚硬的冰，水的本体也没有离开；或者像海里的波浪，无论是小浪花还是滔天巨浪，跟大海也是无二无别的。同样，你我不论生起什么分别念，贪心、嗔心、痴心……在起现的当下，与本来的佛性都并未远离。

不过，虽未远离，我们却不认识，这也是最悲哀的地方。

所以，大家一定要通过学习来了解，尤其要接受善知识的引导，否则，我们照样还是不认识，照样迷惑，照样在轮回中感受三大痛苦、八大痛苦的折磨。

五、没有信仰的人生是悲剧

当然，对每个人来说，如果暂时没有认识心性，了解一些佛法，有一个信仰也是好的。否则，缺乏引导和约束的人生，终究是一场悲剧。

现在的学校不缺高科技，现在的人也不缺智慧，但是缺什么呢？缺传统文化的教育，缺乏信仰。缺了这些，即使是硕士、博士，进入社会后也难以立足，既不会做人，也不会做事。一个人若没有信仰，其实不是个小问题，我看到一份韩国的资料中说：没有信仰，就等于没有希望，没有幸福！

乍一看，有些人可能觉得离谱，但你要知道，没有信仰的人，只会盯着眼前的得失，执著这一生的成败荣辱，却从不知道为来世准备。在这种错误理念的引导下，他们几十年活得庸庸碌碌，甚至为达目的而无恶不作，这又怎会有幸福可言？

现在有些大学生很可怜，从小没受过传统文化的教育，

也没有正确的信仰，所以性格比较自我，经常跟导师产生矛盾，跟同学们发生冲突；他们平时喜欢挥霍，但又没什么钱，看到别人逛街、消费，心里就很不平衡；再加上学习又不用心，虽然身处于平静的校园，但内心相当浮躁，成天胡思乱想……总之，大学时代一旦缺乏信仰，人就会变得自私、焦虑，对周围的一切也充满了敌意。

这些人在学校里不知珍惜时光，等到毕业以后，找了工作、成了家，又觉得被琐事缠绕，沦为生活的奴隶，开始怀念起学生时代的美好……如此从小到大、乃至到老，因为没有信仰的支撑，无论生活在什么环境里，都觉得非常空虚，心里很不满足，一辈子这样白白空过，徒留遗憾。

其实，人有没有信仰，跟自己的福分有很大关系，此外，亲友的言行、环境的熏陶，也会带来一定的影响。有了信仰，身心就会得以自在，行为上也会自觉约束自己，这种人谁都愿意亲近，生活上自然也轻松、惬意。

所以，信仰真的必不可少，不然，就算你有房子、有车子、有爱情、有地位，也无法带来内心的宁静。倘若你的人生只围着“我”转，整天想“我多赚钱”、“我过好日子”，而从来没有想过利他，对社会也没有责任感，那不论你在学

校里学习再好、在社会上赚钱再多，也体会不到真正的快乐。

因此，想要获得快乐的人，就应该把眼光放远一点，多为周围的人着想，培养一颗利他心。这方面，我建议大家多看佛书——当然，光是看还不够，还要对里面的教义，怀着一颗虔诚的心来感悟。有了这颗心，哪怕只读了一本书、一段话，乃至一个句子，效果都和平时截然不同。甚至对有善根的人来说，心念可能会立即转变，过去的行为再恶劣，当下也会得以重生。诚如思业禅师所说："昨日夜叉心，今朝菩萨面，菩萨与夜叉，不隔一条线。"

当然，心的本性，需要你们自己去认识、去体证，否则，我口头上讲得再多、再好听，也不过是词句而已。莲花生大士也说："不了解心的本性，就算是宣讲一切要诀的大法师，也摆脱不了迷惑；懂得了心的秘要，即使是大字不识一个的小牧童，也会获得解脱。"

《六祖坛经》里还有一句精辟的告诫："不识本心，学法无益。"假如不认识心的本来面目，学法、修行都对解脱无益，只不过是种个善根而已。

听说你们很多人喜欢作火供，这些善法固然很好，但最

关键的不是这些，而是应该先了解佛法，并对此真修实证，以认识心的本性。就像一个大学生，在学校里可以参加各种活动，以此丰富自己的见识，锻炼自己的能力，但最重要的学业却不能丢。同样，在学佛的时候，分清主次相当重要。



另外，还要提醒大家的是：学佛的话，不论学显宗、密宗，都应彼此和睦相处，只要是清净的佛法，就应当同等恭敬，没必要在一些小事上争来争去，说是说非。

前两天我遇到一个潮州的佛友，我问他："以前我在新加坡和泰国见过许多潮州人，人都不错，也很成功，你们是

怎么做到的？”他说：“年轻一代就不知道了，但我们老一辈潮州人，既勤俭又团结，一听说是潮州来的，大家都互相帮忙，不分彼此……”听了以后，我在想：同一个家乡的人尚能如此，更何况是我们佛教徒了？

当然，佛教徒要团结起来，并不是为了排斥其他宗教或者非佛教徒，而是为了共同维护佛陀的利他理念，为了更有力地传播真理。往昔佛陀创立佛教，是源于种种因缘，而在此之后，佛教若想发展壮大，以利益更多的众生，也需要因缘的推动，离不开大家的众志成城。

在这个过程中，佛教若想日益为世人接受，遣除大众内心的困惑，不能缺少的就是佛法的教育。离开了它，就算是佛教徒，甚至是知识型的佛教徒，也很难对佛教生起正信。这样的人我接触了不少，有些人的专业是佛学，但感觉上好像投入的时间并不多，学得也不够深入，如此一来，当他给别人传法时，说是在讲“佛法”，但与佛法的本义还是有一定差距。

所以，佛教学者也好，修行人也好，系统学习佛法很有必要。而且，只学一两部论还不够，只在理论上了解也不够，唯有广泛、深入地学修，才有可能生起定解。就像世间的学

问，比如数学、物理、化学，走马观花地看一下，然后就给出“结论”，这显然不够严谨，也得不到学术界的认可。而佛教的教义，相比之下更广大、更甚深，若只浮皮潦草地看几本书，又怎么可能真正通达?

要知道，佛教若离开了系统的教育，就会失去原本的精髓，到头来只会沦为一种形象。像现在的很多人，学佛只是磕磕头、烧烧香、念念咒、求灌顶加持……这些表面行为虽然也有利益，但跟真实的利益相比，实在太微不足道了！其实，佛教能给我们的，远远不止这些。如果你沿着佛法的教导向内心探索，就会发现，佛教中不仅有解除痛苦、净化身心的关要，还有提升利他心的方法，乃至明心见性的窍诀，这才是最珍贵的宝藏。

当然，若对此不去学习、不去修行，宝藏虽然就在你心里，可还是得不到。你明明怀揣着宝藏，却四处流浪，在外面拼命寻宝，这不是一种悲哀吗?

所以，大家学了佛以后，应随着各自的缘分，围绕内在的“佛性”做些努力，以期早日开启本具的宝藏，这是至关重要的！

六、境界再高也不忘因果

最后，我还想强调一点：在修学佛法的过程中，如果你有一定的觉受和修证，此时千万不能轻视因果。

在佛教历史上，虽然是有“南泉斩猫”、“丹霞烧佛”、“济公吃肉”等奇特行为，但这是大成就者才能行持的。当他们证悟了至高境界时，为了调伏个别众生的执著，故意那样去示现，而我们作为凡夫人，万万不可效仿！

汉地的药山禅师曾说：“高高山顶立，深深海底行。”你的修行境界再高如山巅，行为上也要低如海底。此外，藏地的莲花生大士也说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”可见，祖师大德们的意趣是相通的：哪怕你的境界再殊胜、见解再高妙，行为上也务必要谨慎，不能妄造任何恶业。

总之，希望大家要学会调心，放下执著，用善行来润泽心灵。若有一天，你真正打开了自心的宝藏，必定可以满足一切众生的愿求，令其获得暂时与究竟的安乐！

附：

香港大学问答

『 2011年11月27日下午 』

（一）问：我是香港大学医学院的学生。我听说在修行之初，最重要的就是一定要修好福慧资粮。您能不能传个窍诀，让我们在积累福慧上来得快一点?

答：现在的人太忙了，什么都喜欢“快一点”。有人说这是一个“快餐时代”，看来挺有道理。如果有一所“快餐寺院”，传授“快餐佛法”，相信参加的人会特别多。

不过，这种来得快一点的修法，也并不是没有。从我长期学修佛法的经验来看，不论是哪一个教派，在积累福慧资粮方面，堪称窍诀的，还是前行法。

像人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚，当你修了这些基础法以后，自心会有深刻的转变，也只有在那个时候，你才成为一个名副其实的佛教徒。否则，一个连前世后

世都不承认的人，要参禅、要修密是谈不上的。然后，是不共内加行——皈依、发心、忏悔、供曼荼罗、上师瑜伽，这些修法，哪一个不是积累福慧的窍诀？

又是窍诀，福慧来得又快，就看你修不修了。如果连这点功夫都不肯下，想积累广大的资粮，恐怕是很难的。在汉传佛教中，古大德为什么要先让弟子长年累月地苦行？就是为他们培养修行的福报。

所以，不论你修的是密法还是显宗法，要进入高深的修行，一定要打好基础。否则，就像冰上的建筑一样，看起来倒是很壮观，但一点也不稳固，最终会全部坍塌的。



问：请问怎样才能证悟空性？因为只有这样才能解脱，而所有文字都是苍白的。

答：既然文字是苍白的，那你让我讲的话，我的文字也一样苍白。（众笑）

心的本性确实超越了文字，诚如佛典中所说："不可言说智慧到彼岸，无生无灭虚空之体性，各别自证智慧之行境，顶礼三世诸佛之佛母。"不可言说的智慧度，是不生不灭虚空的体性，是圣者各别自证智慧的行境，也是出生三世诸佛的母亲。但是，你要证悟这一点，又离不了文字。因为证悟的前提是闻思修，而闻思修必须依靠文字。

当然，证悟还一定要祈祷上师，而且应具足恭敬心。印光大师说过："有一分恭敬，即消一分罪业，增一分福慧。"这种"随着恭敬心的比例增上，自身所获利益也随之增长"的说法，与密宗的修行教言完全一致。在我们的传统里，一个要想证悟的人，必须对传承上师、对这个法门，具有特别大的信心和恭敬心，而且要常常祈祷。

当你这样去祈祷时，虽然你的所求超越了文字，但确实可以得到它。

（二）问：我是香港大学经济系的学生，皈依佛门不久。我有一位上师，但我们很少在同一个地方，所以向您请教：当我在修行中遇到了疑惑，该怎么办？

答：修行时有上师在身边，当然最好，但如果没有这个条件，我建议你先系统地学习佛法。

系统学习的好处，一是可以去除我们对佛法的误解和偏见，许多疑惑也能迎刃而解；二是在深入其中时，以前心里装的那些世俗染污，就渐渐被净化了，日子久了以后，佛法自然融入你的生活，修行也就可以独立自主了。

问：以前我烦恼的时候，出去玩一下、买个东西就过去了，但现在学着反观的时候，它反而多起来了，这是为什么呢？

答：并不是修行让你的烦恼增多了，而是你反观的时候，烦恼变得明显了。

烦恼就像个调皮的孩子。小孩子自个儿在那儿调皮，你不关心他，他怎么闹你也不会放在心上，好像看不到一样；但当你开始关心他时，他的所作所为，在你的眼里就异常敏

感了。所以，你现在觉得烦恼多了，原因就在这里。

但这也是一个标志，说明你已经有能力认识烦恼了。从这个时候开始，只要你不断地精进实修，烦恼和痛苦就会越来越少，这是大多数修行人的必由之路。

（三）问：我是港大医学院四年级学生。您能不能为我们指点一些认识自心的方法?

答：在认识自心方面，我也很惭愧，虽然感兴趣，但除了一点理解以外，也没有什么证悟。

你们每个人的情况都不同，如果有兴趣，可以循着密宗的修行次第，从前行法修起，之后得灌顶、求大圆满窍诀，这样一步一步地来，最终必定能证悟不可言思的境界。或者，也可以像禅宗修行人那样，首先学习《金刚经》、《六祖坛经》、《般若经》等经论，只要有了正确的指点，并满怀恭敬心与欢喜心去阅读它，也一定会有所收获。

比如说，你由此可以得到一种见解，像《金刚经》中讲："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"这就是最殊胜的见解。但"不可得"有两种：一是不存在而不可得；

二是存在而不可得，就像我丢了东西，虽然它就在某个地方，但我找不到它。而心的“不可得”是前者——并非明明存在却找不到，而是它根本就不存在。

那么，单单一个“不可得”，或者说空性，是不是就是法性了呢？还不完整。你若只认识了这一点，按密法的教言看，还不是真正的认识，因为在不可得的同时，其实还有光明的一分，也就是说，在究竟的实相上，光明和空性无二无别。这个明空无别的道理，在第三转法轮的《宝性论》、《大乘密严经》，以及龙猛菩萨的《法界赞》等经论中，都有细致的宣说。只要下点功夫，你就会慢慢明白。

当明白了以后，即使成千上万的人说你修法错了，你也绝对不会动摇，而是会坚定不移地修下去。这种“坚定不移”，并不是因为太顽固，而是因为已经开悟了。

（四）问：我是港大社工系的研一学生，学佛已经三年了。我现在的方向是，想从佛法、传统文化以及西方的研究中，找出一个能预防心理疾病，甚至能解决某些社会问题的方法。

但到目前为止，让我感到困惑的是，虽然自己很信佛，

却没有力量，也不知道该如何让更多的人信佛，该如何让他们相信传统文化的力量。请问我该怎么办?

答：你的这种心态，我也有。在这样一个时代里，虽然问题多之又多，但人们的所作所为还是只顾金钱，不重视传统文化，不重视前辈大德的珍贵教言宝藏，所以，有时我也有点伤心，甚至很无奈。

不过，回顾历史可以发现：在任何一个时代里，逆流而上、扭转颓势的，还是大有人在，即使将来的社会越来越复杂，也仍会有一大批有识之士。所以，你也不要担心太多，越有困难，就越应该发大愿：一定要以最广泛、最深刻的方式，传播佛法、弘扬传统文化，让每一个人都认识到这些珍贵理念的重要性和必要性。

只要我们不是以自私自利心，而是以对社会人群负责的心，尽力地去做，就必定能让一些人渐渐有所触动。尤其是年轻人，再不帮他们一把的话，可能就真的一代不如一代了。

以前的人还好一点，怎么说也受了一点传统的约束，但现在的人被西化久了，连传统的概念都没有了。汤恩比博士说得好：“要拯救 21 世纪的人类，就应该寻求大乘佛教及孔

孟思想。”但是，该怎么去拯救呢？首先我们自己要有所认识，要花些时间去潜心研究；然后，利用现代的科技手段，有耐心地进行传播。



尽管现在是末法时代，但只要我们持之以恒，真正去做的话，肯定也会有很多人响应的。

（五）问：我是香港大学的佛学研究生，也是佛教徒。通过学佛，我懂得了一些方法，让自己开心，保持平和的心境，但我该如何帮助身边的人，改变他们的命运呢？

答：在这里听到很多学生说自己是佛教徒，我心里十分欢喜，感觉气氛也似乎不一样了！

的确，有信仰的人——不论是信佛教、基督教或其他宗教，内心一般都比较平和，而且乐于助人。刚才你说想帮助身边的人，对此我非常赞叹，因为作为佛教徒，唯一的追求就是断除自利心。你能为身边人着想，这就是一种很好的修

行。

那么，在去帮助他们的时候，除了尽量谦卑、恭敬之外，还要懂得善巧，要能安忍。这样经过长久努力之后，除了前世不可逆转的因缘之外，很多人的命运是可以改变的。

所以，在成办自他利益的问题上，我只有一句话：一定要往积极的方面努力！

（六）问：我是内地学校的一名老师。我在上课时发现，如果直接灌输传统文化或佛教的内容，多数学生会有点儿反感，所以，我一般不会正面去说，只是间接地以“挂点钩”的方式介绍一点儿。但有时我也担心，不知道这样如不如法，是不是对佛法的一种亵渎？

答：这是善巧方便，并不是“亵渎”。

大家都清楚，现在整个社会的风气，对传统文化还不是很认同，如果直接传播，尤其在不恰当的环境里，效果很可能适得其反，不但帮不了人，还会造成种种误解，甚至出现违缘。所以，你的做法是对的。

不过，佛教里也说“一切都是无常的”，这种情况或许有一天会改变。记得“文革”期间曾有句口号——“批林批孔，坚持到底”，但时代一变，口号就没人喊了，也没人批了。现在不但不批孔子，反而开始赞叹了，甚至连教育部门也有了转变，想在各个学校恢复传统文化。如果真要恢复的话，传统文化中最主要的就是释、道、儒三者，作为其中之一，佛教届时一定会有广泛的弘扬空间。

当然，眼前还是要善巧地包装一下，“馅儿”是佛法，“皮儿”就用人们喜欢的东西。这样包得好一点送出去，不但没有过失，反而有很大的功德。

问：刚才你提到了“不可得”，《道德经》里说“天下皆知美之为美，斯恶矣”，我想这里把二元对立的美与不美破掉了，这种“既不是美也不是不美”的中间状态，是不是“不可得”？是不是“空”？

答：这也可以算是一种“不可得”，或者说“空”，但还不是现空不二——现即是空、空即是现，也不是远离四边八戏的中观境界。

真正的“空”，不是单单破除“美”或“不美”这种显

现的空分，而是“现”与“空”不二。当然，这种境界无法用语言文字描述，因为在我们的分别念里，要么是“现”，要么是“空”，现空不二是无法呈现的。只有通过长期的闻思修行，才能以实证的方式获得。

（七）问：我是香港大学化学系的学生。请问，您对高学历的年轻人出家有什么看法?

答：其实，高学历年轻人出家的比例，在整个大学生群体中是非常少的，而它之所以受到关注，主要还是认识的问题。

以前大家都觉得，出家是件消极的事，一个人如果出家了，肯定是被逼得走投无路了。而且在很多人眼里，出家人的水平也很低——通常是找不到工作了，只好到佛门里混。可能就是基于这样的心态，一听说有高校才子出家，很多人就觉得可惜。

但实际上，当一个人的缘分成熟时，走上了自己想要的道路，这没什么可大惊小怪的，出家也是一种人生选择。在我们佛学院，具有国内外高学历的出家人，就比比皆是。

那么，这会不会对社会造成什么影响呢？当然不会，因为出家的要求很严，要看破红尘、守护戒律……这些对大多数人来讲，即使想出家，也恐怕做不到。所以，有些父母也不必担心儿女一学佛就会出家，如果因为担心这个，就不让他们学佛了，这也太不明智了。

换个角度看，大学生出家，实际上也是正常之举。历史上有那么多帝王将相都出家了，现在有几个才子出家，也没什么不可以的。

问：我刚上网查了一下您的微博，发现您有65万多粉丝，当然，我也是其中之一。我经常看您的微博，发现您会用一些时下流行的网络用语，那您是不是也经常上网？

答：首先，我不可能有那么多的粉丝。前不久我在微博上也说："听说粉丝也可以造假，我开微博，不需要什么人气，也不会为此花一分钱。我的粉丝应该不会有这么多！"不过，粉丝数量也不代表什么，即使有这么多，可能还是好奇者居多，他们对佛教是不是真有兴趣，我不得而知。

然后，我确实偶尔会上网，但上网不喜欢看那些乱七八糟的东西，只爱读一些国内外有启发性的好书，并了解一下

世人的想法，这些在网上找起来也比较方便。

这次我来香港，手机因为没有办漫游，就无法更新微博了，当时只好提前跟大家请假："这几天我要前往一个城市讲法，因为那里没这个信号，故暂时无法发微博……"

结果有人就在评论中教训我："你去一个连信号都没有的鬼地方，有什么必要呢？不要去啦！"（众笑）

（八）问：我是香港大学金融专业的研究生。在我身边，有许多信仰基督教的朋友，请问，基督教与佛教在见解上有什么异同？作为一个佛教徒，我在和他们交流的过程中，应该注意些什么呢？

答：香港近100年都属于英国，在文化及政府理念的影响下，基督徒比较多也是正常的。

在见解方面，佛教与基督教的确有许多相同之处，比如，佛教教人以慈悲为怀，基督教让人有博爱胸襟，这些都是利他的理念。然而，不同的地方也是在这一点上：佛教的慈悲，遍及一切生命，不仅是人，也包括动物；而基督教却认为，动物是人的食物，我不得不说，这确实是一个很大的差异。

不过，矛盾的地方可以放着。就像国家与国家的交往，虽然彼此有些观点不一致，但高层领导在会晤时，都只赞叹对方的好处，矛盾似乎已经不存在了。同理，当佛教遇上了基督教，不同的地方可以忽略——毕竟信仰是根深蒂固的，谁也不可能因为谁，就轻易改变自己的信仰。所以，为了人类的福祉，大家应该共同合作、彼此鼓励，宣扬一切善的理念。



善的理念真的很重要！基督教就是从善的理念出发，建医院、办学校，做了许多的慈善事业，这是我们很多佛教徒都做不到的。所以，我在不同场合中说过，我们佛教徒应该向基督徒学习。当然，也不是学习所有的行为，而是有些行

为，就像慈善等。

对基督教而言，虽然我们佛教是异教，但异教中也有不共的教义，像菩提心、空性等，有许多可以交流的空间。所以，以后因缘成熟时，不仅是佛教与基督教之间，各大宗教的人士都可以坐到一起，互相学习、取长补短。

其实在这个世界上，各个宗教都有其魅力与价值，也有它生存的原因，完全没必要互相敌视，甚至排斥、诋毁。假如非宗教人士都可以团结和睦，那宗教人士之间为什么做不到呢?

因此，在有些大学里，如果基督徒比较多，你们也不要歧视我们佛教徒，不要非得把佛教徒拽入你们“神”的团体;而如果佛教徒的力量比较雄厚，也不要强行吸纳非佛教徒，非要让他们进入“佛”的国度。这种洗脑式的灌输，在西方的认识里，是很不道德的行为。

所以，我们应互相尊重各自的信仰，与此同时，也应当彼此学习对方的长处。

（九）问：我是香港大学社会科学院的学生。佛法

里讲“福自我求，命自我造”，我想知道，命运到底能不能改变呢？

答：命运，可以改变，也不能改变。

某些命运可以改变，就像《了凡四训》里讲的，袁了凡后来 20 多年的生涯，就是因为努力行善而改变了。所以，佛教不是宿命论，不是命中注定就不能改了。比如，即使是一个判了无期徒刑的人，如果有些方便途径，也还是可以被释放的。

但也并不是所有命运都能改变。如果前世造了特别严重的业，也就是所谓的“定业”，那就不能改变了，必须要承受它的果报。就像有些囚犯，无论怎么找关系，也依旧放不出来。

（十）问：我是一个中学生。请问，有了慈悲心，是不是就是有了菩提心呢？

答：慈悲心，包括慈心与悲心，有世间、出世间两种：世间的慈悲心，一般是对身边的人，最多是对“一切人类”有悲悯心，范围比较小；而出世间的慈悲心，尤其是大乘佛

教的，是愿“一切众生”离苦得乐，这个心量相当大。

但慈悲心还不是菩提心，它只是菩提心的因。

问：在我们《语文》课本里有许多古文，比如，司马迁的《史记》、王勃的《滕王阁序》等，好像字里行间都在教我们追名逐利，要怎么怎么……但我想知道，在我们长大之后，是不是一定要追求这些东西呢？不管它好还是不好。

答：在现在的教育中，教导学生追名逐利，似乎成了一种趋势，“你长大以后要成功，要成名，要怎么怎么……”但在这样教导的同时，最好也能为孩子们树立一些利他的理念——“你以后要帮助别人，要关爱生命，要回馈社会，要怎么怎么……”

如果从小受到的教育，就是教自己如何生存、如何索取，那他长大之后，也只会成为这种人，目光狭窄，心里只有自己。相反，倘若小时候就让他懂得为人着想，不能只为自己活着，那一路成长起来，他自然就会为社会考虑，为人类乃至一切生命付出和奉献。所以，好的教育，会让一个人的生命呈现出利他的趋势，而这种趋势相当难得，也相当重要。

当然，古文中的思想该如何取舍，这一点可能还是要具体分析。一方面，古人虽然有智慧、有德行，但毕竟是世间人，所以在文章中教人求名求利，也可以理解。但另一方面，古人的很多思想，其实也有值得我们学习的地方，对此不能一概而论、完全舍弃。

（十一）问：到目前为止，我还没有宗教信仰，希望我的话不会有任何冒犯。我想问的是：一个没有宗教信仰的人，可不可以通过自己的善心，在学习以及思考之后，来实现类似于宗教所带来的那种宁静与智慧?

答：在我们这样的交流中，有信仰的、没有信仰的都可以参与，这是一个自由开放的平台。我个人而言，对没有信仰的人一向非常尊重，因为我相信，他不受持任何信仰，一定有他的理由和价值观，以及由此建立起来的生活方式。

当然，我作为一名佛教徒，在长期研读佛学以后，因为经过了许多思考，也有过一点感悟，所以，还是希望人最好有个信仰。但正如你刚才所说，一个没有信仰的人，如果有一颗善心，并借由某种思想来完善自我，甚至造福人类的话，我认为也未尝不可。

不过，你若是借助了某个宗教的理念，可能也要算是一种信仰了。狭义的信仰，是要你变成一个信徒，但从广义上讲，你在阅读和学习的过程中，对某种教义生起的信赖与仰慕，已经是“信仰”了。所以，信仰也分很多的层次。

问：每一个宗教都有它的经典之作，但如果人们都抱着一种虔诚之心去读，会不会因为太过信赖了，从而伤害自己的心智，影响那种批判思考呢?

答：真理是绝对不会伤害你的心智的。

如果是一个不健康、不科学、不包含真理的作品，当你过于信赖它而阅读时，可能会对你的生活、甚至人生带来不利的影响。但若是真理，尤其是我所接触过的珍贵佛典，里面都是人类的思想精华，凡是读过它的，心灵会被洗涤，思想会被净化，有百利而无一害。

当然，我也理解你的顾虑。一般来说，人在年轻的时候，思想比较活跃，不肯就范于任何一种认识；而所谓的“批判思考”，也让很多人在接触经典时，因为担心失去自己的立场，宁肯采取远离的态度，敬而远之。然而，人到了垂暮之际，在感受到悲欢离合的种种经历、饱尝了生老病死的无常

变幻以后，对经典里所提到的教义，可能会更容易接近。

其实，你也不用担心被“染污“，只要带着思考去研究，一段时间以后，你就会明白：真理就是真理，它是任何时代、任何社会的真实需要。

当然，如果不是真理，那就不好说了。



（十二）

问：我是小学三年级的学生。我想皈依，请上师慈悲授我皈依。

答：小学三年级就想受皈依，好嘛！

那我念一个皈依偈，你们想皈依的，也可以一起，坐着不要动，一会儿就好了。不想皈依的也不用怕，心里不作意就可以，不会强迫你皈依的。

【堪布用藏语念皈依偈……】

（十三）问：证悟空性就可以获得自在，请问这与什么有关系？是实修吗？

答：是要实修。不过，首先要长期学习和思维法义，以此生起坚定不移的信解，之后再去实修。不论是谁，只要这样次第地修行，那种超越自然、超越心灵的境界，自然而然就出现了。

问：修行时要注意什么？

答：在修行的过程中，一般人都会遇到一些违缘和障碍，要战胜这些，让内心呈现美好的境界，一定要下些苦功。同时也要多学习，汉藏高僧大德们留下了许多金刚语，经常研读的话，很多问题都能迎刃而解。

（十四）问：我是香港大学的学生。今年七月，我们几个同学一起去了西藏，本想去五明佛学院拜见您，但后来没有去成。没想到，您竟然来了！

那我的问题是，能否请您介绍一下：藏传佛教在内地及世界各地的弘扬情况，以及五明佛学院的教学近况？

答：这次来你们香港大学，与法师、老师们接触的时间虽然很短，但大家沟通得非常愉快。知识分子以其特有的敏感，在关心着社会、关心着佛教，而我多年以来最关注的也是佛教教育，所以，我们有很多共同的语言。

说到藏传佛教的弘扬，近二三十年以来，内地了解藏传佛教，应该说，与我们五明佛学院的确有很大关系。法王1987 年去五台山之前，藏传佛教几乎是少有鲜知，但从那之后，对于藏传佛教闻思修行的传统，了解的人越来越多。如今，虽然不敢说特别兴盛，但在汉地的很多佛教团体中，大家对藏传佛教已经有了一些正面认识。

藏传佛教在香港、台湾，发展得是要早一些，但有些“怪现象”，也让许多人产生了误解，甚至有人对藏传佛教特别排斥。当然，佛教的弘扬也是随缘，要看众生的福报，就像大乘佛教在印度刚刚兴起、禅宗初到汉地，也都是不被人接受的。所以，透过历史观察今天也是一样，港台这边如此，汉地那边也如此，一上来不被接受，这也是正常现象。

但现在，也许是经历了这个过程以后，在西方的知识分子人群中，却形成了“藏传佛教热”。为什么在 20 世纪、21 世纪，西方人会对藏传佛教如此渴望和仰慕呢？很多大德认为：就像人渴了要喝水一样，当人们被痛苦逼迫时，就需要一种力量来解除它，而藏传佛教，恰恰就具有这种力量。所以，“热”也是需求导致的。

至于我们佛学院的教学，我从 1985 年呆到现在，大致是差不多的，有显宗的课程，也有密宗的课程。在显宗课程中，有五部大论——戒律、俱舍、因明、中观、般若，这是每一个人都要学的。当然还有密法的学习，以及法会的修行。我们学院不排斥任何教派，只要是如法的，不论是藏传、汉传的教义，都可以在那里教授。

其实，不仅是我们佛学院，在整个雪域这片土地上，依然完整保留着纯正的佛教体系和传统。既然生活在这么一个时代，我们一方面想要把它传承下去，同时也想让更多的地方、更多的人从中得到利益。

（十五）问：我是港大佛教研究中心的出家学生，我想请堪布对“他空”作个简短的介绍。

答：大学里还有出家人，这让我感觉很亲切！那次在复旦大学看到一位斯里兰卡的出家人，当时感觉很新鲜，而这里更多，所以一来的时候，我就觉得既新鲜又亲切。



你问的这个“他空“问题，显宗经论里有讲，密宗的《时轮金刚》里也有讲。在藏传佛教的派系方面，如果从主要的角度来说，一般认为讲自空的是格鲁派，讲他空的是觉囊派。而宁玛派的大德认为，自空、他空并不相违。

所谓自空，就是释迦牟尼佛第二转法轮的教义，阐释这一教义的论典，主要是龙猛菩萨的《中观六论》、圣天论师的《四百论》、月称论师的《入中论》等；所谓他空，则是

第三转法轮的教义，主要讲如来藏的道理，像弥勒菩萨的《宝性论》、龙猛菩萨的《赞法界颂》及《佛三身赞》等，都是重要论典。

其实，自空和他空是不矛盾的，只不过侧重点不同：一个侧重空性，一个侧重光明。但实际上，在《大幻化网》乃至《时轮金刚》的究竟观点上，都认为光明与空性是不二的，也就是现空双运。

现空双运就是如来藏的本体，你可以用自空的方式抉择，也可以用他空的方式抉择。觉囊派用的是他空。他空的意思，就是自体不空而客尘空，这样说来，既然如来藏的自体不空，那和外道所说的"常我"有何差别？对此，《入楞伽经》中讲得很清楚[9]，如来藏和外道的常我不同，因为它是

---

[9] 《大乘入楞伽经》（卷 2）云："尔时大慧菩萨摩诃萨白佛言。世尊。修多罗中说如来藏本性清净。常恒不断无有变易。具三十二相。在于一切众生身中。为蕴界处垢衣所缠。贪恚痴等妄分别垢之所污染。如无价宝在垢衣中。外道说我是常作者。离于求那自在无灭。世尊所说如来藏义。岂不同于外道我耶。佛言。大慧。我说如来藏。不同外道所说之我。大慧。如来应正等觉。以性空实际涅槃不生无相无愿等诸句义。说如来藏。为令愚夫离无我怖。说无分别无影像处如来藏门。未来现在诸菩萨摩诃萨。不应于此执著于我。大慧。譬如陶师于泥聚中以人功水杖轮绳方便作种种器。如来亦尔。于远离一切分别相无我法中。以种种智慧方便善巧。或说如来藏。或说为无我。种种名字各各差别。大慧。我说如来藏。为摄著我诸外道众。令离妄见入三解脱。速得证于阿耨多罗三藐三菩提。是故诸佛说如来藏。不同外道所说之我。若欲离于外道见者。应知无我如来藏义。"

远离我法、远离一切戏论的。

可见，自空、他空全是分别念的安立，真正的如来藏，超越了这些概念。

在印度历史上，月称论师和月官论师就二转、三转法轮，辩论了长达七年之久，但最终他们的观点还是融为了一体。因此，我们作为后学者，应在前辈们抉择的理论基础上，把二、三转法轮的教义结合起来，直接理解为现空双运。而这种现空双运，也就是超越了心识、超越了自空他空的所谓“大空”，这才是佛陀的真实密意。如果要详细了解这个道理，可以研究一下麦彭仁波切的《他空狮吼论》。

总之，“他空”在佛教中的专业性很强，是有一定深度的研究领域，短短的文字可能很难描述它的真正涵义。